鶏のから揚げ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」(→P.6〜12)をお読みいただき、正しくお使いください。

「レシピ集」(カラー)

目的別にレシピを検索できます。スマートフォンやタブレット端末で読み取ってください。
詳しくは(→P.122)

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド
〈取扱説明書・レシピ集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

エム アール オー ティー エス
MRO-TS8

ホワイト(W)

レッド(R)

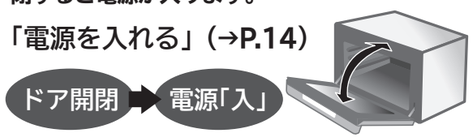
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

電源を入れる

①電源プラグをコンセントに差し込む
②ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、**電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると電源が入ります。**

「電源を入れる」(→P.14)



オート調理を上手に使うために

重量センサーの0点調節をする(→P.14)

加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御する3つの重量センサーを内蔵しています。
正しく分量を量るために、以下のときに調節が必要です。

●初めてお使いになるとき
●1 ヶ月に1回程度(良い仕上がりを保つため)
●長期間使用していない場合の使い始め

食品に合わせてオートメニューを使い分ける(→P.24)

表は一例です。

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温、冷蔵保存したお総菜・ごはん	1 おかず・ごはん
冷凍保存したごはん	2 冷凍ごはん
冷蔵保存した牛乳	3 飲み物・牛乳
冷凍保存したお総菜	5 解凍あたため

オート調理の仕上がりは5段階または3段階で調節できます。「オート調理の仕上がりをお好みに近づける(仕上がり調節)」(→P.17)

調理終了後は電源プラグを抜かない

本体の冷却のために冷却ファンが回ることがあります。液晶表示部に「冷却中」の表示があるときは、電源プラグを抜かないでください。(→P.18)

本書に掲載の写真やイラストはイメージです。
実物とは異なることがあります。

もくじ

確認と準備 ご使用前に必ずお読みください

各部のなまえ／操作パネル／付属品 … 4
安全上のご注意 … 6
初めて使うときの確認と準備 … 13
●据え付けの確認 … 13
●アース線を取り付ける … 13
●電源を入れる … 14
●重量センサーの0点調節をする … 14
●空焼き(脱臭)をする … 15
●終了音(報知音)を変更する … 15
●上手に使いこなすコツ … 16
加熱前に確認する … 16
メニューを選択して調理する … 17
調理終了後のコツ … 18
お手入れのコツ … 18
加熱のしくみ … 19
手動調理で設定できる単位時間 … 19
使える容器・使えない容器 … 20

使いかた

付属品の使いかた … 22
●付属品イラストの見かた … 22
●手動調理で使う付属品 … 22
●テーブルプレートの使いかた … 22
●給水タンクの使いかた … 23

オート調理

食品別にあたためメニューを選ぶ … 24
メニューの選びかた … 25
あたためる … 26
●お総菜、ごはんのあたため … 26
1 おかず・ごはん
●常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため … 28
1 おかず・ごはん
●冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため … 29
6 冷凍(左)と冷蔵(右)
●冷凍保存したごはん・お総菜のあたため … 30
2 冷凍ごはん 5 解凍あたため
●飲み物のあたため … 32
3 飲み物・牛乳 4 酒かん
●スチームでふっくらあたため … 34
7 スチームあたため 8 中華まんのあたため 9 揚げ物のあたため
下ごしらえする … 36
●肉や魚の解凍 … 36
10 薄切り肉 ～ 16 魚丸身
●野菜の下ゆで … 39
17 下ゆで葉・果菜 18 下ゆで根菜
調理する … 41
●予熱をしないメニュー … 41
●予熱をするメニュー … 42

手動調理

レンジ加熱する … 43
●簡単レンジ … 43
●一定の出力(W) … 44
加熱時間の決めかた … 45
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた … 46
市販の冷凍食品のあたためかた … 46
●リレー加熱(加熱途中で強出力から低出力に下げる) … 47
グリル加熱する … 48
オーブン加熱する … 49
●予熱有 … 49
●予熱無 … 50
スチームを組み合わせる … 51
発酵する … 52
●スチームレンジ発酵 … 52
●スチームオーブン発酵 … 53
途中でスチームを入れる(スチームショット) … 54
手動調理の加熱時間の目安 … 55
●レンジ調理 … 55
●スチームレンジ調理 … 56
●オーブン・グリル調理 … 56

お手入れ

お手入れする(水滴や汚れをとる) … 57
●本体 … 57
●清掃(加熱室の汚れをとる) … 58
●水抜き(本体に残った水を抜く) … 58
●脱臭(加熱室の臭いをとる) … 58
●付属品 … 58

うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらないとき … 59
お困りのとき … 62
お知らせ表示が出たとき … 65
保証とアフターサービス … 123

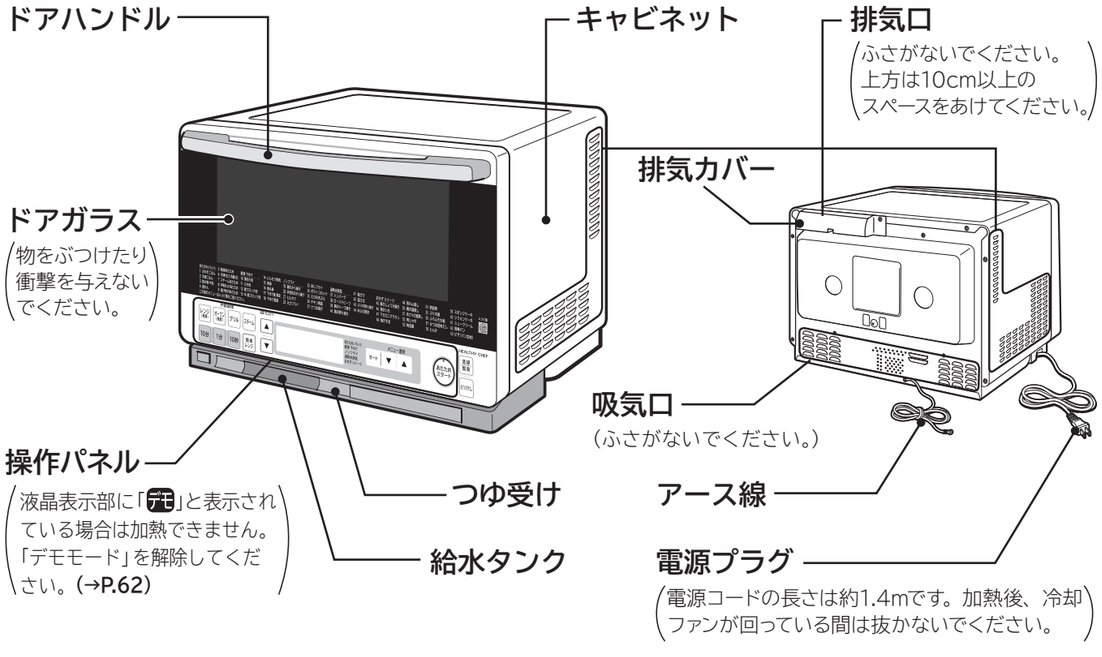
レシピ集 (→P.66~122)

もくじ … 66
さくいん(50音) … 121

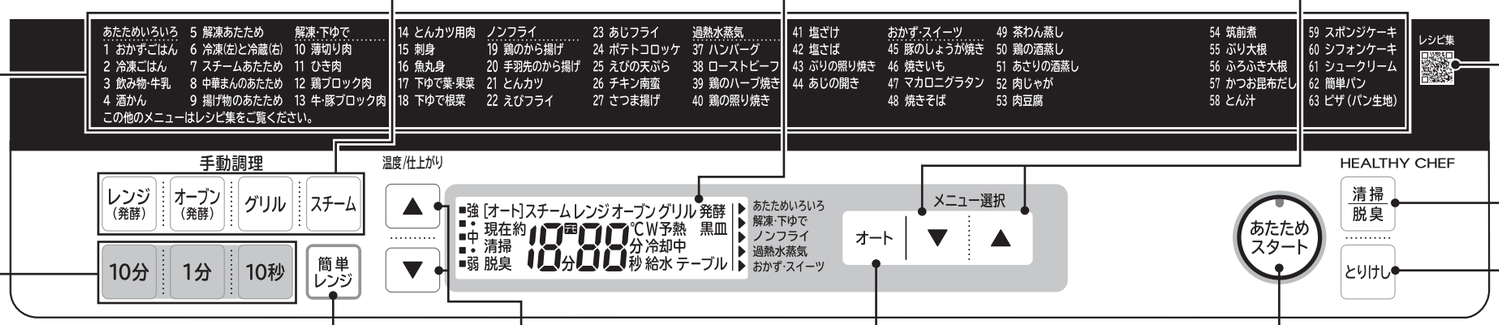
黒皿 レンジ加熱では使わない

黒皿をレンジ加熱で使用すると火花(スパーク)が発生し、塗装が剥がれたり、ドアガラスが破損して故障・けがの原因となります。

各部のなまえ／操作パネル／付属品



操作パネル



オート調理表示
オート調理で選択できるメニュー番号とメニュー名をドアの前面部分に表示しています。この他のメニューは(→P.25)。

手動調理ボタン
手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選びます。
スチームショットは[スチーム]を押します。
(→P.54)

表示部
設定内容や運転状況を表示します。
（表示は全点灯イメージ図です）

メニュー選択ボタン
オート調理のメニュー番号の設定を行います。

レシピ集
ホームページからレシピ集が見られます。
（スマートフォン対応ページ）
(→P.122)

清掃・脱臭ボタン
ボタンを押して[清掃][脱臭]を選びます。
(→P.58)

時間設定ボタン
手動調理の時間の設定を行います。

簡単レンジボタン
手動調理のレンジ加熱[500W][600W]が簡単に使えます。

温度/仕上がりボタン
[1 おかず・ごはん]、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

オート調理ボタン
ボタンを押してオート調理の種類を選びます。

あたため/スタートボタン
[1 おかず・ごはん]、オート調理、手動調理などの運転のスタートをするときに押します。

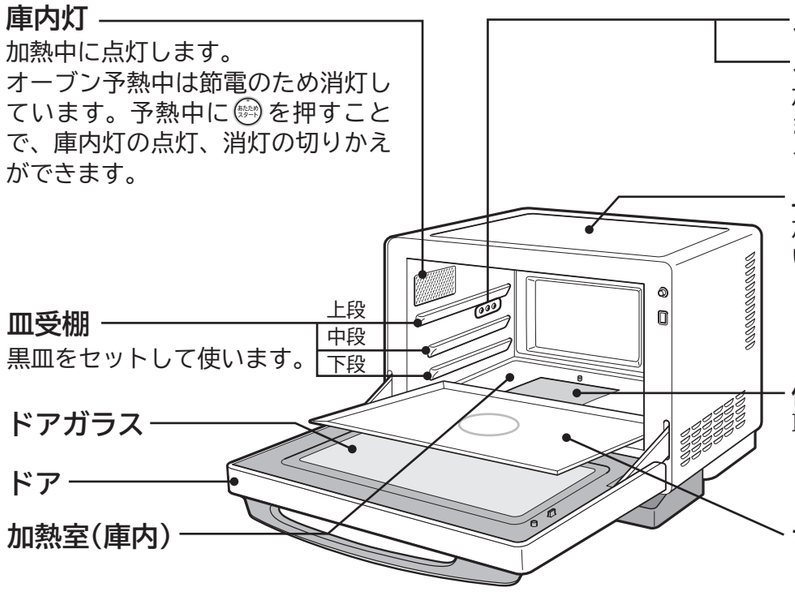
とりけしボタン
設定内容や運転のとりけしを行います。

庫内灯
加熱中に点灯します。
オーブン予熱中は節電のため消灯しています。予熱中におたのしスタートを押すことで、庫内灯の点灯、消灯の切りかえができます。

スチーム噴出口

スチームボイラー
加熱室側面に内蔵されています。水を沸騰させるボイラーです。

上平面ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。



重量センサー
加熱室の下に3つの重量センサーが内蔵されています。
加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御します。

下平面ヒーター
本体下部に内蔵されています。

付属品
付属品の使いかた (→P.22、23)

●テーブルプレート

加熱室底面にセットして使います。
皿受棚にはセットしないでください。
（セラミック製）

●黒皿

皿受棚にセットして使います。
表面はホーロー加工が施されています。
熱による変形を防ぐため、中央が膨らんだ形状をしています。（金属製）

●給水タンク

スチーム機能などを使う時に水を入れてセットします。
工場出荷時は本体にセットされています。

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して、説明しています。本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

●誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

●お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

⚠	「警告や注意を促す」内容です。
禁止	してはいけない「禁止」内容です。
指示	実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

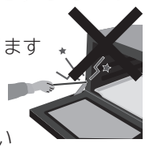
⚠危険

分解禁止

改造はしない
修理技術者（サービスマン）以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

禁止

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない（特に子供のいたずらなどに注意する）
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください



電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

禁止

電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない
電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります

禁止

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
- ●加工する
- ●束ねる
- ●無理に曲げる
- ●重い物をのせる
- ●引っ張る
- ●挟み込む
- ●ねじる

禁止

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

一般指示

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります

（タコ足配線は禁止）

一般指示

電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
感電・発火・火災の原因になります

一般指示

電源プラグのほこりは確実にふき取る（特に刃や刃の取り付け面）
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

電源プラグ・電源コード・コンセントは（つづき）

⚠注意

禁止

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

禁止

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けるときは

⚠警告

禁止

次のような場所では使用しない
事故・やけど・けがの原因になります
- ●幼児の手の届く場所
- ●カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く
- ●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上

オーブン加熱やグリル加熱などの高温で、引火の原因になります

一般指示

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠注意

禁止

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

禁止

熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない
発火・変色・感電の原因になります

一般指示

水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

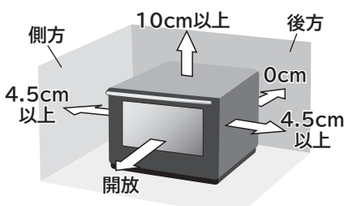
一般指示

本体と壁の距離は下表以上の距離を確保し、上方、左方、右方、後方のいずれかを開放する
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離（cm）	10	0	4.5	4.5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



後方にガラスがある場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください

安全上のご注意（つづき）

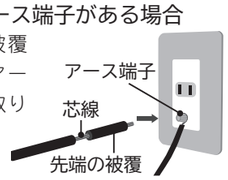
アース線は

⚠警告

アース線を確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
お買い上げの販売店にご相談ください

アース線を接続せよ

●コンセントにアース端子がある場合
アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付けてください



●コンセントにアース端子がない場合
接地工事（電気工事有資格者によるD種接地工事）を行ってください
（本体価格には、工事費は含まれていません）
ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取付けないでください（法令で禁止されています）

次の場合は接地工事（電気工事有資格者によるD種接地工事）を行うように法律で義務付けられています
●湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒やしょうゆなどを醸造・貯蔵する場所
●水気のある場所（漏電遮断機の取付けも義務付けられています）
水を取り扱う土間、洗い場など水気の多い場所、地下室などの水滴が漏出したり結露する場所

ご使用にあたっては

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります
禁止

ドアやドアハンドルにぶら下がらない
本体が転倒・落下してけがの原因になります
禁止

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります
禁止

本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オーブン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、スプレー缶などの物が過熱して事故・やけど・変形の原因になります
禁止

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります
一般指示

⚠注意

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」（別売品）をご利用ください（→P.13）
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください（→P.123）
禁止

吸気口・排気口をふさがない
吸気口、排気口をふさぐと本体内部の冷却ができず高温になって故障や発火の原因になります
禁止

テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
故障の原因になります
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
禁止

ご使用にあたっては（つづき）

⚠注意

ドアガラスに物をぶつけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない
ガラスが割れて、けがの原因になります
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります
また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後（放置時）の熱膨張・熱収縮により割れることがあります
禁止

ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります
禁止

加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分が残ったまま調理しない
発煙・発火・火災の原因になります
禁止

落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります
一般指示

本体に水をかけない
ショート・感電の原因になります
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください
禁止

ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない
ドアが外れたりガタつき、電波もれや熱もれによるけが・傷害・やけどの原因になります
禁止

空焼き（脱臭）は次の状態で行う（→P.15）
●加熱室内に何も入れない
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
●窓を開けるか換気扇を回す
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
一般指示

調理中や調理後は（清掃・水抜きと、空焼き（脱臭）運転を含む）

⚠警告

調理やお手入れを中止するときはとりけしを押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります
一般指示

⚠注意

ドアを開けるときはのぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
禁止

高温のドアガラスやテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります
禁止

冷却ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない
部品が故障する原因となります
禁止

高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿などに直接触れない
やけど・けがの原因になります
接触禁止

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります
一般指示

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1.すぐにとりけしを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
禁止

小鳥などの小動物を近づけない
別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回すなど煙や臭いがこもらないようにしてください
禁止

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど・けがの原因になります
指のケガに注意

安全上のご注意（つづき）

レンジ加熱を使うときは（オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱）

⚠警告

禁止 **食品以外は加熱しない**
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒バック）、玩具などは加熱しないでください

禁止 **少量の食品（100g未満）を加熱する場合や手動調理で加熱を追加するときはそばを離れない**
加熱し過ぎになり、食品から発煙・発火するおそれがあります

禁止 **食品を加熱し過ぎない**
発火・やけど・けがの原因になります
- 少量の食品（100g未満）は手動調理 レンジ 500W 以下で、加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
- オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
  容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱します
- 手動調理（レンジ加熱）は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する

禁止 **生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない**
卵が破裂して、テーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

一般指示 **卵は溶きほぐしてから加熱する**

禁止 **次のような状態のまま加熱しない**
やけど・けが・火災の原因になります
- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態

鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

一般指示 **殻や皮のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する**
破裂して、やけど・けがの原因になります

⚠注意

禁止 **加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**
故障・発火の原因になります

禁止 **金属製の次の物は使用しない**
火花（スパーク）で故障・発火・ドアガラス破損の原因になります
- 付属品の黒皿

- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- 金属・ホーローの鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

一般指示 **乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、手動調理（レンジ加熱）で加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する**
やけどの原因になります

一般指示 **市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する**
やけど・けがの原因になります

一般指示 **ラップなどのおおいは、加熱後ゆっくりと剥がす**
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

飲み物などのあたためは（突沸にご注意ください）

⚠警告

禁止 **飲み物などを加熱し過ぎない**
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります
また、衝撃でテーブルプレートが割れるおそれがあります
- 飲み物（水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など）
- とろみのある物（カレー・シチューなど）
- 油脂分の多い物（生クリーム・バターなど）

加熱し過ぎた場合は、1～2分程度加熱室内で冷ましてから取り出してください

禁止 **1 おかず・ごはん で飲み物や汁物などを加熱しない**
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります
また、衝撃でテーブルプレートが割れるおそれがあります
- 牛乳、お茶、コーヒー、水は 3 飲み物・牛乳 で加熱する
- お酒は 4 酒かん で加熱する
- みそ汁・スープなどは手動調理（レンジ加熱）で加熱する

加熱後に追加で加熱するときは、手動調理 レンジ 500W 以下で様子を見ながら加熱してください

一般指示 **飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する**
背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

一般指示 **加熱前によくかき混ぜる**
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

一般指示 **加熱室から取り出すときは、静かに取り出す**
突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

禁止 **加熱直後は上からのぞき込まない**
突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

禁止 **加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない**
突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

安全上のご注意（つづき）

給水タンクを使うときは

⚠注意

水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります
禁止

食器洗い乾燥機や食器乾燥機などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります
禁止

新しい水に入れかえる
水は水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生上、新しい水を使用してください
一般指示

こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります
一般指示

破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります
禁止

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オーブン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
禁止

熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります
禁止

お手入れするときは

⚠警告

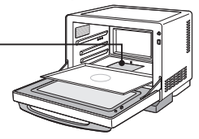
電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります
電源プラグを抜く

本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります
一般指示

本体や付属品などはオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形・変色の原因になります
禁止

本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない
けが・破損の原因になります
禁止

加熱室底面の保護カバーは取り外さない
けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです
禁止



異常・故障時は

⚠警告

直ちに[とりけし]を押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください
一般指示

異常・故障の例
- ●電源コードや電源プラグが異常に熱い
- ●焦げくさい臭いがする
- ●異常な音がする
- ●火花（スパーク）が出る
- ●本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ●ドアに著しいガタつきや変形がある
- ●加熱が自動で終了しないときがある

初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順（→P.13~18）に従って、確実に確認と準備をしてください。

据え付けの確認

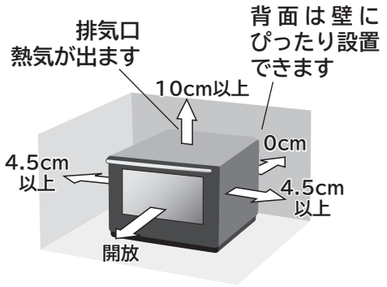
安全上のご注意（→P. 7）をよく読んで据え付けてください

■水平で丈夫な場所に据え付けてください

■調理中や調理後は本体上面・周囲が高温となる場合があるので、下図の距離以内に物を置かないでください

■設置の際は右図に従って設置してください
また次のことを確認してください

- ●上方、左方、右方、後方のいずれかを開放する
  壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。
- ●背面はぴったりと設置できますが、壁の材質によっては接触跡がついたり結露することがあります
  壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください
- ●後方にガラスがある場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください



上方、左方、右方、後方のいずれかを開放する

■熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください

■本体の下に、炊飯器や電気ポットなどの水蒸気が出る物を設置しないでください

■吸気口、排気口をふさぐ設置はしないでください

■本体を、ラジオ、テレビ、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから３m以上離してください
雑音や映像の乱れ、通信状態が悪くなるなどの原因になります。

転倒防止金具セット（別売品）
転倒防止金具セットを別売品として扱っています。
お買い上げの販売店にご相談ください。

2017年7月現在

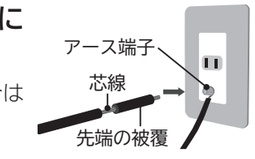
背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ぴったり設置	MRO-JV300 012	1,000 円（税別）
15 ~ 22cm	MRO-N80 016	1,000 円（税別）

お願い
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

アース線を取り付ける

アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける

コンセントにアース端子がない場合、湿気の多い場所や水気のある場所で使用する場合はD種接地工事をする。（→P. 8）
お買い上げの販売店にご相談ください。



初めて使うときの確認と準備（つづき）

電源を入れる

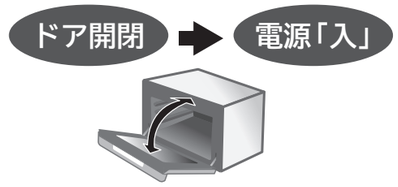
1 **電源プラグをコンセントに差し込む**

使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

2 **ドアを開閉する**

電源が「入」になり、液晶表示部に「0」を表示し、バックライトが点灯します。

- とりけし を押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。
- ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。



待機時消費電力オフ機能

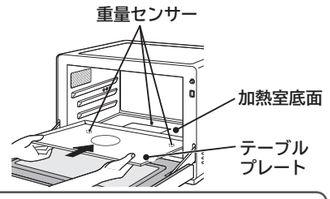
- 電源「入」のまま放置すると、約3分後に液晶表示部のバックライトが消灯します。約10分後には自動的に電源が切れます。
- 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

液晶表示部に「元」と表示されている場合は（→P.62）

重量センサーの0点調節をする

テーブルプレートに置いた食品の重さを量って加熱を制御する3つの重量センサーを、加熱室の下に内蔵しています。正しく分量を量るために、以下のときに重量センサーの「0点調節」が必要です。

- 初めてお使いになるとき
- 1 ヶ月に1回程度（良い仕上がりを保つため）
- 長期間使用していない場合の使い始め



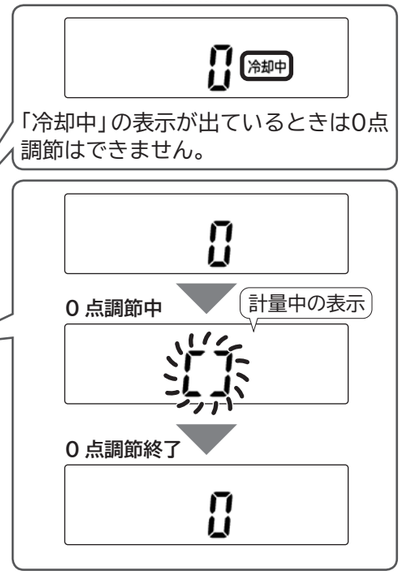
1 **図のようにテーブルプレートの辺を両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める**

テーブルプレートだけをセットする

加熱室の温度が高いと正しく調節できません。「冷却中」の表示が消えて、加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

2 **表示部に「0」が表示されていることを確認し、とりけし を3秒以上押す**

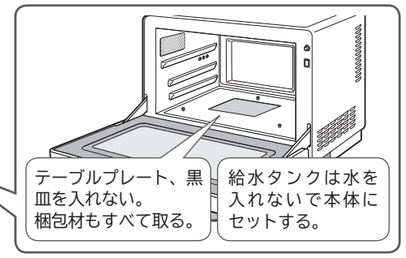
- 「ピッ」と鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。
- 数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、「0」が表示されて重量センサーの「0点調節」が終了します。



次のページは「上手に使いこなすコツ」

空焼き（脱臭）をする 脱臭

加熱室壁面には、さびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、空焼き（脱臭）を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
空焼き（脱臭）中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

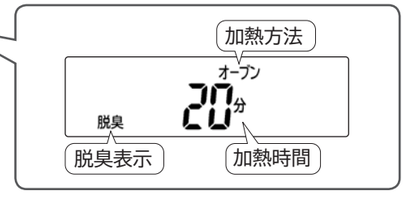


準備 **テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める**

1 **清掃 脱臭 を2回押し、脱臭 を選ぶ**

押すごとに切りかわります。

清掃◀▶脱臭



2 **あたため スタート を押してスタートする**

空焼き（脱臭）はヒーター（オーブン加熱）で行います。加熱時間は約20分です。

終了音が鳴ったら終了です。本体が熱くなっています。ご注意ください。

空焼き（脱臭）終了後、冷却ファンが最大約10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。

⚠注意

- 接触禁止 **空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない**
  やけど・けが・火災の原因になります
- 禁止 **空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない**
- 一般指示 **空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す**
- 一般指示 **煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す**

終了音（報知音）を変更する

スタート音、終了音などの報知音をメロディー音と電子音、無音から選択します。

準備 **ドアを開閉する**

表示部に「0」を表示させる。

1 **温度/仕上がり ▼ を3秒以上押す**

報知音は、「メロディー音」「電子音」「無音」の順に切りかえられます。

↱メロディー音（メロディーが鳴る）▶電子音（「ピピピピッ」と3回鳴る）▶無音（「ピッ」と鳴る）┐

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も「無音」になります。

初めて使うときの確認と準備（つづき）

上手に使いこなすコツ

次のページは「調理終了後とお手入れのコツ」

加熱前に確認する

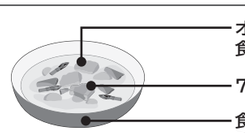
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■食品の分量

- 食品の分量は100g以上にします。オートメニューによって1回に加熱できる分量は異なります。
- 「使いかた」に記載の各オートメニューのコツやレシピ集に記載の分量を確認してください。

■容器の重さと大きさ

食品の分量と同じくらいの重さで、食品を入れたときに容器の7 ～ 8分目になる大きさの物を使います。



■2個以上の食品を同時にあたためるときは

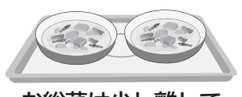
食品の分量や容器の大きさ・重さをそろえます。

食品は中央に置く

テーブルプレート、黒皿の端や隅に置くとうまく仕上がりません。

レンジ加熱の場合

オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して中央に寄せる

飲み物は中央に寄せる

食品に合わせてラップをする

はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。（→P.27）

- 皮や殻つきの物は殻を割り、表面に切り目を入れるとはじけや飛び散りを防ぎます。**（→P.46）**
- とろみのあるものは加熱前によくかき混ぜてラップをします。

解凍時は皿などの容器にのせない

冷凍ごはんの解凍あたため、肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。

- 冷凍ごはんのあたためはテーブルプレートの中央に直接置きます。
- 肉や魚の解凍は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動調理 レンジ 500W（→P.43~46）で加熱時間を20 ～ 50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品をあたためるときは手動調理であたためます。

加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している レンジ 500W または レンジ 600W の時間を目安にして、若干長めに加熱します。

「市販の冷凍食品のあたためかた」（→P.46）

メニューを選択して調理する

食品の種類でオートや手動を使い分ける

オートメニューの一覧と選びかた（→P.25）

	オート／手動		使いかた
あたためる	オート（あたためスタート）	ワンタッチ（1おかず・ごはん）でお総菜・ごはんをあたためる	（→P.26~28）
	オート	「食品別にあたためメニューを選ぶ」（→P.24）に記載の食品をあたためる	（→P.26~40）
	手動 レンジ（発酵）	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる	（→P.43~47）
調理する	オート オート	レシピ集（→P.66~122）に記載のレシピを調理する	（→P.41、42）
	手動 レンジ（発酵） オーブン（発酵） グリル スチーム	市販の料理ブックのレシピを調理する	（→P.43~54）

メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各レシピに記載のイラストで確認します。

使用付属品

黒皿　中段
テーブルプレート

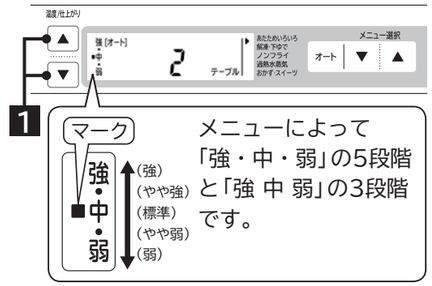
給水タンク 満水

「付属品イラストの見かた」（→P.22）
「手動調理で使う付属品」（→P.22）
「付属品の使いかた」（→P.22、23）

オート調理の仕上がりをお好みに近づける（仕上がり調節）

- **仕上がりが、加熱し過ぎる、加熱が足りないと感じたときは調節できます。**
- **オート調理をスタートする前に、仕上がり調節を設定します。**

例：2 冷凍ごはん（→P.30、31）の場合



1 温度 仕上がり ▲ ▼ **を押してマークをお好みの位置に合わせる**

- 仕上がりは「中」（標準）に自動設定されています
- 温度 仕上がり ▲ ▼ を3秒以上押すと「ピッ」と鳴り、調節を記憶できます
  メニュー毎に記憶でき、次回から記憶した仕上がりに自動設定されます。

- **ワンタッチで 1 おかず・ごはん（→P.26~28）をスタートしたときは あたためスタート を押した後に仕上がり調節を設定します。**

調理中のドア開閉は短時間にする

- **すぐに あたためスタート を押して加熱を再開する。**
  ドアを開けると加熱を中断します。
  中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりません。
- **仕上がりの確認はドア越しにする。**

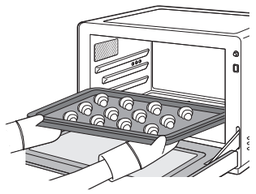
初めて使うときの確認と準備（つづき）

上手に使いこなすコツ（つづき）

調理終了後のコツ

食品を早めに取り出す

- 余熱で仕上がり（焼き色）がかわることがあります。
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気を付けます。
- オーブン加熱やグリル加熱後は本体や黒皿が熱くなっています。
  黒皿を取り出すときは、やけどに注意して厚めの乾いた布きんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。



加熱が足りないときは手動調理で加熱を追加する

オート調理や手動調理で加熱後にもう少し熱くしたい、焼きたいときは、手動調理で様子を見ながら追加加熱します。
「手動調理」の使いかた（→P.43~54）

電源プラグを抜かない

- 冷却のために冷却ファンが回ることがあります。
- 冷却ファンの運転時間は最大約10分です。
- 電源プラグを抜くときは、「冷却中」の表示が消え、冷却ファンが停止していることを確認してください。

- 約10分放置すると自動的に本体の電源が切れます。
  ドアを開けると電源が入ります。

お手入れのコツ

続けて調理しないときは、こまめなお手入れがポイントです。加熱室が冷めてからお手入れします。

加熱室の汚れをとる

スチームを発生させ加熱室の汚れを拭きとりやすくして、加熱室を拭きます。
「清掃（加熱室の汚れをとる）」（→P.58）

本体の水抜きをする

スチームや過熱水蒸気を使ったあとは、本体に残った水を抜き、給水タンクの水を捨てます。
「水抜き（本体に残った水を抜く）」（→P.58）

加熱室の臭いをとる

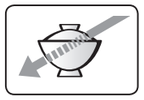
加熱室の臭いが気になるときは、臭いの原因を焼き切って脱臭します。
「空焼き（脱臭）をする」（→P.15）

加熱のしくみ

レンジ

電波（高周波）で食品を加熱します。
電波（高周波）には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子の振動運動を活発にし、熱を発生させます。
この熱で食品をスピーディーに加熱します。

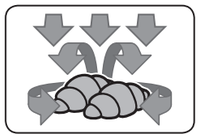
スピーディーで経済的です。

水を使わないので栄養素が保たれます。

色や形、風味が保たれます。

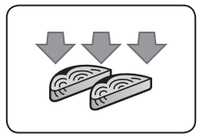
盛りつけたままで加熱できます。

オーブン



上下平面ヒーターで加熱室の温度を一定にするよう制御し、食品全体を包み込むようにして焼きます。

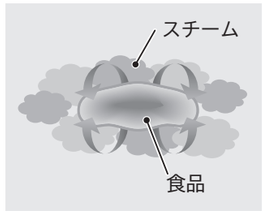
グリル



食品を上下平面ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上がります。

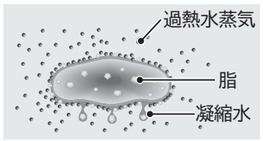
スチーム＋レンジ
スチーム＋オーブン
スチーム＋グリル

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらレンジ、またはオーブン、グリルと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分が加わりしっとり柔らかく仕上がります。



過熱水蒸気＋オーブン
過熱水蒸気＋グリル

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらオーブンまたはグリルと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落とすのでヘルシーに仕上がります。（過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。）



手動調理で設定できる単位時間

レンジ

出力	設定時間	単位時間
800W	10秒～ 6分	10秒
600W 500W	10秒～ 19分50秒	10秒
200W	10秒～ 20分	10秒
100W	20分～ 90分	1分

オーブン／スチームオーブン

設定時間	単位時間
10秒～ 20分	10秒
20分～ 90分	1分

スチームレンジ発酵

設定時間	単位時間
10秒～ 20分	10秒
20分～ 90分	1分

スチームレンジ

設定時間	単位時間
10秒～ 19分50秒	10秒

グリル／スチームグリル

設定時間	単位時間
10秒～ 20分	10秒
20分～ 40分	1分

スチームオーブン発酵

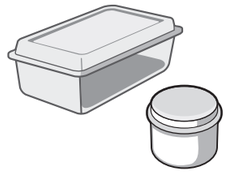
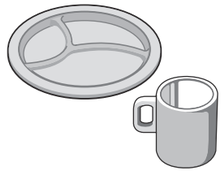
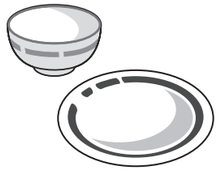
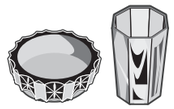
設定時間	単位時間
10秒～ 20分	10秒
20分～ 90分	1分

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

使用上のご注意

- ●レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- ●プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- ●材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック・シリコン容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器・シリコン容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーローの鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
									
レンジ	○	×	○	○	○	×	○	×	×
	耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。 加熱中に蒸気を吹き出す容器を使用した場合に、蒸気に混じって吹き付けられた食品が固着して、加熱室の塗装が傷む場合があります。調理後は、すぐにふき取ってください。	耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、「解凍」（7メニュー）のときにだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。		ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。		耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアガラスに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 特に針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン・グリル	×	×	○	×	○	×	×	○	×
	ただし、「オーブン、グリル使用可」の表示のある物は容器に記載の耐熱温度以下で使えます。				ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。		ただし、発酵では使えます。	ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

付属品の使いかた

付属品イラストの見かた

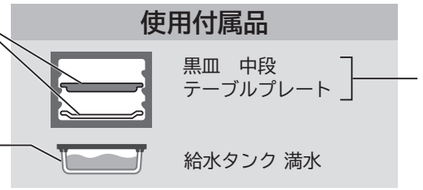
メニューによって、使う付属品が異なります。
操作手順やレシピ集のイラストに従い、正しくセットしてください。

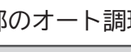
使う付属品の例

テーブルプレートと黒皿を使用し、給水タンクを使用する場合

付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態
水を満水ラインまで入れてセットする。





給水タンクを満水にしてセットします。

給水タンクのイラストが無い場合は給水は必要ありません。
給水タンクを空のままセットしてください。水が入っていても調理の仕上がりには影響しません。

手動調理で使う付属品

オート調理とは使いかたが異なります。

手動調理の加熱方法	付属品の種類（○：使える ×：使えない） テーブルプレート	黒皿	給水タンク
レンジ	○	×※1	空※3
スチームレンジ スチームレンジ発酵	○	×※1	満水
オーブン	×※2	○	空※3
スチームオーブン スチームオーブン発酵	×※2	○	満水
グリル	×※2	○	空※3
スチームグリル	×※2	○	満水

※1 黒皿は[レンジ]、[スチームレンジ]、[スチームレンジ][発酵]では使用できません。火花（スパーク）が発生して故障、発火の原因になります。

※2 オーブン加熱、グリル加熱を使用する場合は、テーブルプレートを取り外してください。本体底部の機械室が高温になり、部品が壊れるおそれがあります。

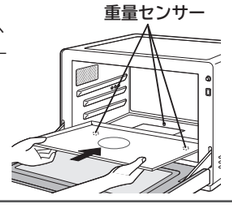
※3 スチームを使わないメニューで給水タンクに水が入っていても、調理の仕上がりには影響しません。

テーブルプレートの使いかた

一部のオート調理と手動調理のレンジ加熱で使用します。

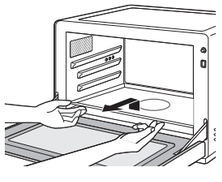
セットのしかた

図のように辺を両手で持ち、加熱室**底面**の重量センサーにゆっくりと置きます。



取り外しかた

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに取り外します。

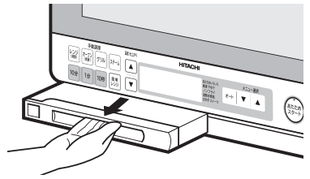


給水タンクの使いかた

給水タンクを満水にする

本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

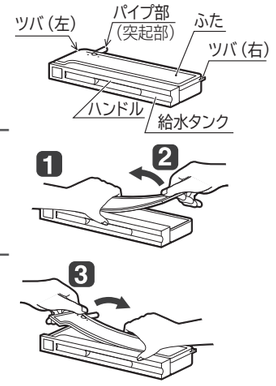


ふたの外しかた

1 給水タンクをかるく持つ
パイプ部は持たない

2 ふたのツバ（右）に指をかけ、右側面全体を持ち上げる

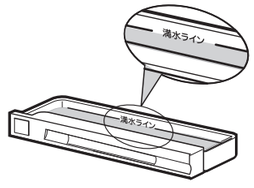
3 ふたのツバ（左）に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外す



水の入れかた

1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水を入れる
水道水を使います。

2 周囲全体を押さえて確実にふたを閉める
- 傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態で扱ってください。
- 水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。
- ふたが確実に閉まっていることを確認します。



本体にセットする

給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、しっかり奥まで押し込む

確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

給水タンク使用後は

カビや雑菌が繁殖しやすくなっているので、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。(→P.57、58)また、使用しない場合は空にし、本体に取り付けておいてください。

⚠注意

禁止
給水タンクには、水以外は入れない
変形・破損の原因になります
アルコール類を入れると発火するおそれがあります

一般指示
給水タンクの水は、使うときに新しい水を入れる
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生上、新しい水を使用してください

一般指示
スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する
やけどの原因になります

お願い

■給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。
スチーム調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。
硬度の高い水（海外のミネラルウォーターなど）を使用した場合は、ミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まりやすくなります。(→P.63)

■下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。
- 浄水器の水
- 井戸水など
- アルカリイオン水
- ミネラルウォーター

お知らせ

スチームを使うメニューで、給水タンクに水が入っていないまたは給水タンクが半挿入のとき、「給水」表示が出ます。
- 給水タンクを満水にし、確実にセットします。
- 「給水」表示のまま調理すると、調理がうまく仕上がらないことがありますが、故障の原因にはなりません。
- スチームや過熱水蒸気を使わないメニューで、給水タンクに水が入ったまま調理しても、調理の仕上がりに影響したり、故障の原因にはなりません。

食品別にあたためメニューを選ぶ

食品の種類に合わせた18種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。

●分量が100g未満の場合は、手動調理（レンジ加熱）で調理をしてください。

●手動調理で調理をするときは、「手動調理の加熱時間の目安」（→P.55、56）を参照し、様子を見ながら加熱します。

お総菜（常温・冷蔵・冷凍保存）

常温・冷蔵保存したお総菜をあたためる
→ 1 おかず・ごはん （→P.26~27）

常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる
→ 7 スチームあたため （→P.34、35）

冷凍保存したお総菜をあたためる
→ 5 解凍あたため （→P.30、31）

ごはん（常温・冷蔵・冷凍保存）

常温・冷蔵保存したごはんをあたためる
→ 1 おかず・ごはん （→P.26~27）

常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる
→ 7 スチームあたため （→P.34、35）

冷凍保存したご飯をあたためる
→ 2 冷凍ごはん （→P.30、31）

2品（ごはんやお総菜）

常温・冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる
→ 1 おかず・ごはん （→P.28）

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる
→ 6 冷凍（左）と冷蔵（右） （→P.29）

中華まん

中華まんをあたためる
→ 8 中華まんのあたため （→P.34、35）

天ぷら・フライ

天ぷら・フライの衣をサクっとあたためる
→ 9 揚げ物のあたため （→P.34、35）

飲み物

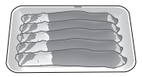
牛乳をあたためる
→ 3 飲み物・牛乳 （→P.32、33）

お茶をあたためる
→ 3 飲み物・牛乳 （→P.32、33）

コーヒー・水をあたためる
→ 3 飲み物・牛乳 （→P.32、33）

お酒をあたためる
→ 4 酒かん （→P.32、33）

解凍



肉の解凍
→ 10 薄切り肉 ～ 14 とんカツ用肉 （→P.36~38）

魚の解凍
→ 15 刺身 （→P.36~38）
→ 16 魚丸身 （→P.36~38）

下ゆで

野菜の下ゆで
→ 17 下ゆで葉・果菜 （→P.39、40）
→ 18 下ゆで根菜 （→P.39、40）

オート調理であたためられない食品

次の食品は手動調理 レンジ 500W（→P.43~46）で様子を見ながらあたためる

オート調理では加熱しすぎたり、皮や袋がはじけて飛び散ることがあります。

●分量が100g未満の食品

●市販のおにぎり
包装を外して皿に移しかえます

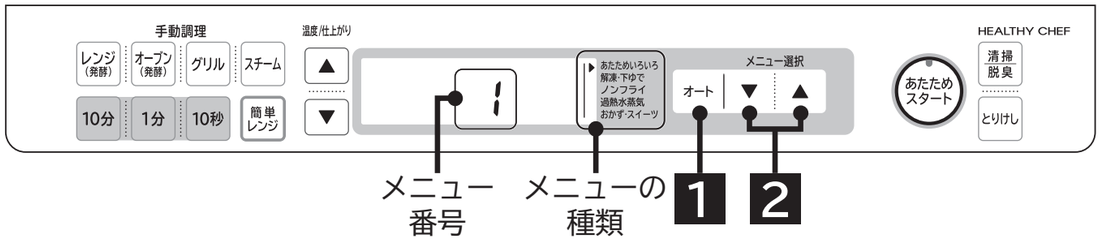
●市販の調理済み食品
袋やプラスチック容器から別の容器に移しかえます

●まんじゅう

●パン類

●冷凍野菜

メニューの選びかた



1 オートを押してオートメニューの種類を選ぶ

「あたためいろいろ」▶「解凍・下ゆで」▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「おかず・スイーツ」の順に選べます。

2 メニュー選択 ▼ ▲ を押してメニュー番号を選ぶ

下表の「●」はレンジ加熱を行います。付属品の黒皿、金ぐしや金属製の調理器具やアルミホイルなどは使えません。

種類	No.	メニュー名	メニュー予熱無	メニュー予熱有	操作方法参照ページ	レシピ集参照ページ
あたためいろいろ	1	おかず・ごはん	●		26~28	—
	2	冷凍ごはん	●		30、31	—
	3	飲み物・牛乳	●		32、33	120
	4	酒かん	●		32、33	120
	5	解凍あたため	●		30、31	—
	6	冷凍（左）と冷蔵（右）	●		29	—
	7	スチームあたため	●		34、35	120
	8	中華まんのあたため	●		34、35	120
	9	揚げ物のあたため	○		34、35	120
解凍・下ゆで	10	薄切り肉	●		36~38	—
	11	ひき肉	●		36~38	—
	12	鶏ブロック肉	●		36~38	—
	13	牛・豚ブロック肉	●		36~38	—
	14	とんカツ用肉	●		36~38	—
	15	刺身	●		36~38	—
	16	魚丸身	●		36~38	—
	17	下ゆで葉・果菜	●		39、40	119
	18	下ゆで根菜	●		39、40	119
ノンフライ	19	鶏のから揚げ	○		41	83
	20	手羽先のから揚げ	○		41	84
	21	とんカツ	○		41	84
	22	えびフライ	○		41	86
	23	あじフライ	○		41	86
	24	ポテトコロッケ	○		41	86
	25	えびの天ぷら	○		41	87
	26	チキン南蛮	○		41	88
	27	さつま揚げ	○		41	88
	28	鶏のしょうゆから揚げ	○		41	83
	29	豚のから揚げ	○		41	84
	30	ヒレカツ	○		41	85
	31	チキンカツ	○		41	85
	32	くしカツ	○		41	85
	33	魚介の天ぷら	○		41	87
	34	野菜の天ぷら	○		41	87
	35	桜えびのかき揚げ	○		41	87
	36	がんもどき	○		41	88
過熱水蒸気	37	ハンバーグ	○		41	68
	38	ローストビーフ	○		41	69
	39	鶏のハーブ焼き	○		41	70

種類	No.	メニュー名	メニュー予熱無	メニュー予熱有	操作方法参照ページ	レシピ集参照ページ
過熱水蒸気	40	鶏の照り焼き	○		41	70
	41	塩ざけ	○		41	72
	42	塩さば	○		41	73
	43	ぶりの照り焼き	○		41	73
	44	あじの開き	○		41	74
おかず・スイーツ	45	豚のしょうが焼き	○		41	70
	46	焼きいも	○		41	75
	47	マカロニグラタン	○		41	76
	48	焼きそば	●		41	78
	49	茶わん蒸し	●		41	80
	50	鶏の酒蒸し	●		41	81
	51	あさりの酒蒸し	●		41	81
	52	肉じゃが	●		41	89
	53	肉豆腐	●		41	92
	54	筑前煮	●		41	92
	55	ぶり大根	●		41	93
	56	ふろふき大根	●		41	93
	57	かつお昆布だし	●		41	95
	58	とん汁	●		41	95
	59	スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	○		41	98
	60	シフォンケーキ（プレーン）	○		41	100
	61	シュークリーム		○	42	108
	62	簡単パン	○		41	116
	63	ピザ（パン生地）		○	42	118
	64	焼き野菜		○	42	75
	65	チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）	●		41	78
	66	鶏の簡単蒸し	●		41	82
	67	蒸し野菜のベーコン巻き	●		41	82
	68	なすときのこの蒸しサラダ	●		41	83
	69	簡単肉じゃが	●		41	91
	70	さばのみそ煮	●		41	94
	71	きんぴらごぼう	●		41	94
	72	パウンドケーキ（プレーン）	○		41	102
	73	らくらくクッキー	○		41	107
	74	バターロール（ロールパン）		○	42	112
	75	フランスパン		○	42	114

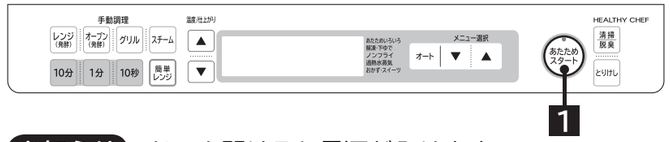
あたためる（オート調理）

お総菜・ごはんのあたため

1 おかず・ごはん

常温、冷蔵保存した食品をあたためます。

- ●冷凍ごはんのあたためは[2 冷凍ごはん]（→P.30、31）
- ●冷凍保存（ホームフリージング）したお総菜のあたためは[5 解凍あたため]（→P.30、31）
- ●市販の冷凍食品は手動調理（レンジ加熱）であたためてください。（→P.43~46）



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

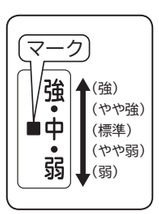
1　あたため スタート を押してスタートする

メニュー番号「1」（[1 おかず・ごはん]）を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節するときは、加熱時間を表示する前に設定する

温度 仕上がり を押してマークをお好みの位置に合わせる

- ●仕上がりは「中」（標準）に自動設定されています。
- ●温度 仕上がり を3秒以上押すと「ピッ」と鳴り、調節を記憶できます。



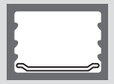
2　終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）

お願い

- ● 液晶表示部に「0」が表示されているときに あたため スタート を押して[1 おかず・ごはん]の加熱をする場合、ドアを閉めて約10分以内に あたため スタート を押してください。
- ● 約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから あたため スタート を押してください。（→P.14）

使用付属品



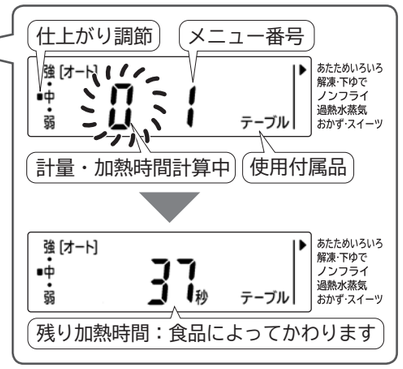
テーブルプレート

⚠注意

禁止

分量が100g未満の食品を加熱しない

手動調理[レンジ][500W]以下で、加熱時間を20 ~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。



お知らせ

[オート]を1回押して「あたためいろいろ」のメニュー番号「1」を選んだ後、あたため スタート を押してもスタートできます。

保存した食品をあたためる（容器あり）

ラップの有無の「－」はラップをしなくても良いことを示す

		メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
ごはん物		**ごはん・チャーハン** 加熱後、かき混ぜる。 **冷蔵は仕上り調節[中]または[やや強]に合わせる**	—
めん類		**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 **冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。**	—
焼き物		**焼き魚** 飛び散ることがあるのでラップをする。 **冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。**	
		ハンバーグ 加熱後、裏返して1 ~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。**	—
		焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 **冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。**	—
揚げ物		**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節[やや弱]または[弱]に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。 **ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでラップをする。**	—
いため物		**野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。 **冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。**	—

		メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
煮物		**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。 **冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。**	—
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、ラップをする。 **冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。**	
蒸し物		**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。 **冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。**	—
とろみのある物		**カレー・シチュー** 冷凍保存した物や、えびやいかは飛び散ることがあるので、ラップをする。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える） 加熱後よくかき混ぜる。（冷凍保存した物はかたまりをほぐす） 仕上がり調節[やや強]または[強]に合わせる。 **みそ汁・スープなどは、手動調理（レンジ加熱）（→P.43~46）で様子を見ながらあたためる。** **陶磁器や耐熱容器を使う。** **（→P.20、21）**	

お総菜・ごはんの上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は
100 ~900gです。

■容器の重さは
食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。

■食品の重量が容器の重量より重いときは
仕上がり調節を[やや強]に合わせます。

■食品の温度の目安は
常温は約20℃、冷蔵は0 ~10℃です。

あたためる（オート調理）

常温や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため

1 おかず・ごはん

異なる2品を同時にあたためます。

●冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品の同時あたためは 6 冷凍（左）と冷蔵（右）

●冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置き、ドアを閉める

あたためられる食品の組み合わせ

常温 常温 / 冷蔵 冷蔵 / 冷蔵 常温

1

あたためスタート を押してスタートする

●仕上がり調節を設定するときは加熱時間が表示される前に調節します（→P.26）

●メニュー番号「1」（1 おかず・ごはん）を表示し、自動的に加熱がスタートします

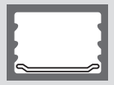
●オート を押して 1 おかず・ごはん を選ぶこともできます（→P.26）

2

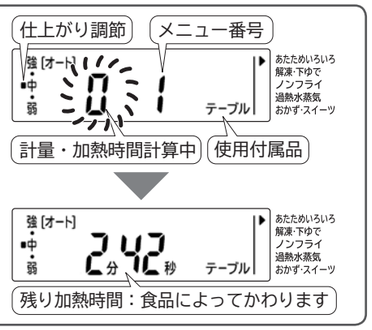
終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）

使用付属品



テーブルプレート



次の場合はうまく仕上がりません

■冷凍と常温・冷蔵の組み合わせはできません
冷凍と冷蔵は 6 冷凍（左）と冷蔵（右） であたためます。

■冷凍と冷凍の異なる2品の組み合わせはできません
1品ずつ 5 解凍あたため（→P.30、31）であたためます。

■飲み物は 3 飲み物・牛乳、4 酒かん（→P.32、33）であたためてください
異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません。

■以下の食材の2品同時あたためはできません
●塩分の多い食品と糖分の多い食品
●汁けの多い食品と少ない食品
●オート調理であたためられない食品（→P.24）
手動調理（レンジ加熱）（→P.43~46）で様子を見ながらあたためます。

1 おかず・ごはん で異なる2品をあたためるコツ

■食品の分量は
●1品の分量は100 ～300gです。
●2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7～1.3倍程度です。
（例:ごはん約150gとお総菜100 ～200g）
この分量以外はオート調理で調理できません。手動調理（レンジ加熱）（→P.43~46）で様子を見ながら加熱してください。

■容器の大きさは
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

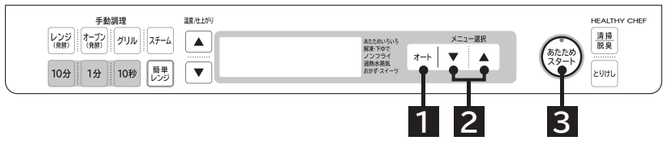
■上手に仕上げるには（→P.16、27）
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
●タレ、ソース、煮汁のかかった食品
●カレー、シチューなどのとろみのある食品
表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後、よくかき混ぜます。

冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため

6 冷凍（左）と冷蔵（右）

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を同時にあたためます。

冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレート中央に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1

オート を1回押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2

メニュー選択 ▼ ▲ を押してメニュー番号「6」を選ぶ

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

3

あたためスタート を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

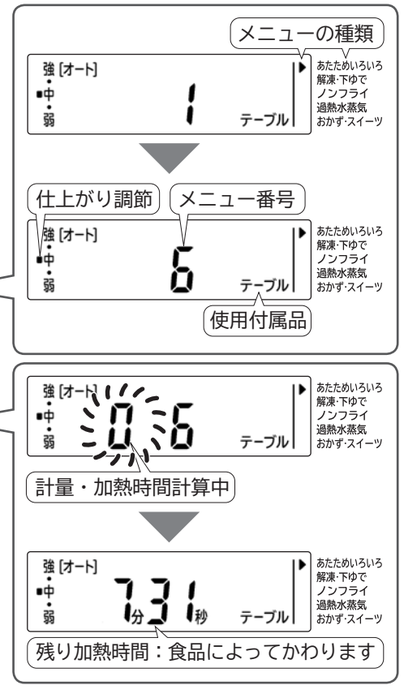
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）

使用付属品

テーブルプレート

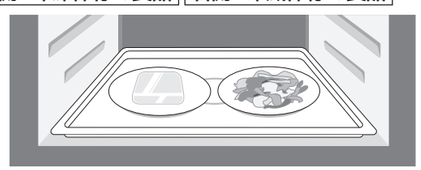
あたためられる食品の組み合わせ

冷凍 冷蔵



6 冷凍（左）と冷蔵（右） で異なる2品をあたためるコツ

■食品を置く位置は（置く位置が決まっています）
左側：冷凍保存の食品 右側：冷蔵保存の食品



■あたためられる食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライです。

■食品の分量は
「1 おかず・ごはん で異なる2品をあたためるコツ」（→P.28）を参照します。

■容器の大きさは
「1 おかず・ごはん で異なる2品をあたためるコツ」（→P.28）を参照します。

■上手に仕上げるには（→P.16、27）

■オート調理であたためられない食品（→P.24）は、2品同時にあたためられません
手動調理（レンジ加熱）（→P.43~46）で様子を見ながらあたためます。

あたためる（オート調理）

冷凍保存したごはん・お総菜のあたため 2 冷凍ごはん 5 解凍あたため

●冷凍ごはんをあたためます。2 冷凍ごはん
●冷凍お総菜をあたためます。5 解凍あたため

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備
食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

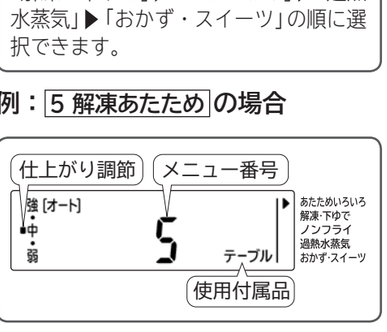
1
オートを1回押して「あたためいろいろ」を選ぶ

オートを押してマークを希望の位置に設定します
オートを押すごとに「あたためいろいろ」▶「解凍・下ゆで」▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「おかず・スイーツ」の順に選択できます。

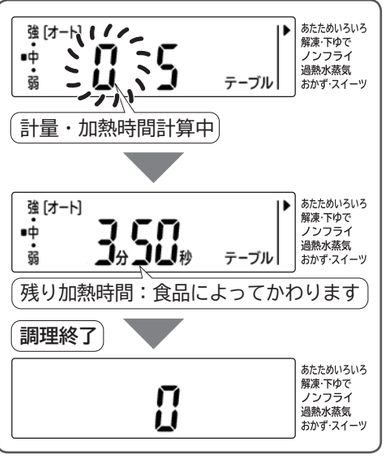
2
メニュー選択 ▼ ▲を押し、
2 冷凍ごはんはメニュー番号「2」、
5 解凍あたためはメニュー番号「5」を選ぶ

- メニュー選択 ▲を押すごとに
  1 おかず・ごはん ▶ 2 冷凍ごはん ・・・・・▶ 5 解凍あたため ・・・・・▶ 9 揚げ物のあたため の順に選べます。
- ●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

例：5 解凍あたための場合



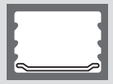
3
あたためスタートを押してスタートする



4
終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）

使用付属品

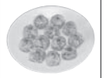
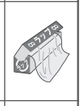
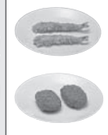


テーブルプレート

冷凍保存した食品（ごはん物）を解凍してあたためる 2 冷凍ごはん

メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
ごはん物	**冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ** ●ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接置く。 ●耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接置く。 ●2個以上のときは分量を同じにして、中央に置く。 ●冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節やや弱に合わせ、加熱後かき混ぜる。 **冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は5 解凍あたためで加熱します**	

冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器あり） 5 解凍あたため

メニュー名および調理のコツ			ラップの有無	メニュー名および調理のコツ			ラップの有無
めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。		蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節やや弱または弱に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。	—	とろみのある物		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、ラップをする。ゆとりをもっておおい、仕上がり調節やや強または強に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。	

冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた

■1回にあたためられる量は、2 冷凍ごはんは100～600g、5 解凍あたためは100 ～900gです
100g未満の食品は手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。（→P.43~46）

■2 冷凍ごはんはラップに包むか、耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入れたまま、テーブルプレートの上に直接置きます

■5 解凍あたためは食品の分量と容器の重さを同じくらいにしてください
食品の分量が容器の重量よりも重いときは仕上り調節をやや強に合わせます。

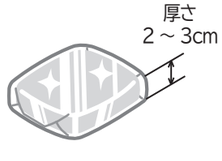
■冷凍保存した食品の温度の目安は、約－18℃です

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を

■冷凍する分量と形は
1回分ずつ（200 ～300g）に分け、2 ～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。

■ラップなどでぴったり密封をします



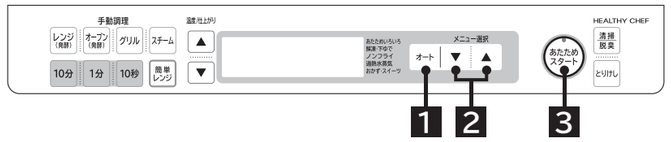
■ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100 ～300gずつに分け、薄く（厚さ2 ～3cm）平らにして冷凍します。
丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。

■野菜は
かためにゆで、水けをよく切って1回分（100 ～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

あたためる（オート調理）

飲み物のあたため　3 飲み物・牛乳　4 酒かん

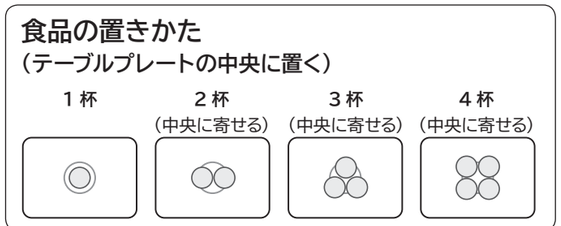
●牛乳、豆乳は[3 飲み物・牛乳]、お酒は[4 酒かん]であたためます。
●お茶、コーヒー、水は[3 飲み物・牛乳]仕上がり調節[強]であたためます。



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

食品の置きかた
（テーブルプレートの中央に置く）



1　[オート]を1回押し「あたためいろいろ」を選ぶ

2　[▼][▲]を押し、[3 飲み物・牛乳]はメニュー番号「3」、[4 酒かん]はメニュー番号「4」を選ぶ

●[▲]（メニュー選択）を押すごとに
[1 おかず・ごはん] ▶ [2 冷凍ごはん] ▶ [3 飲み物・牛乳] ▶ [4 酒かん] ・・・・・▶ [9 揚げ物のあたため] の順に選べます。

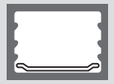
●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

3　[あたため スタート]を押してスタートする

4　終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）

使用付属品



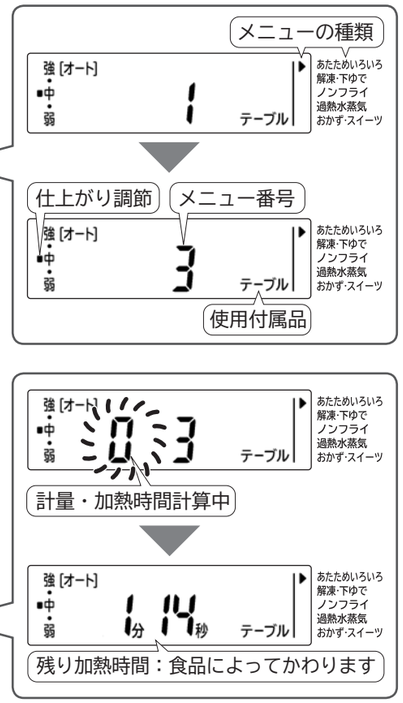
テーブルプレート

警告

禁止

飲み物は容器の半分以下（少量）のときはオート調理で加熱しない
加熱し過ぎになり、加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります
手動調理（レンジ加熱）（→P.43~46）で様子を見ながら加熱します

例：[3 飲み物・牛乳]の場合



飲み物の上手なあたためかた　3 飲み物・牛乳

■あたためられる飲み物は
冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水などです。
お茶、コーヒー、水は仕上がり調節[強]に合わせます。

■1回にあたためられる分量（1 ～4杯分）は
牛乳、お茶、コーヒー、水は150 ～800mLです。

■加熱前によくかき混ぜます

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物が容器よりかるいときは、仕上がり調節[やや弱]または[弱]に合わせます。

■容器の種類と飲み物の入れかた
●容器はマグカップやコップ（背が低く、広口の物）を使い、飲み物を容器の7 ～8分目まで入れます。
●牛乳びんでの加熱はできません。

■テーブルプレートの中央に置きます
2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。

■[1おかず・ごはん]では熱くなり過ぎます
食品に合ったオートメニューであたためてください。

■仕上がりがぬるかったときは
[レンジ][500W]（→P.43~46）で、様子を見ながら加熱します。

お酒の上手なあたためかた　4 酒かん

■1回にあたためられる分量（1 ～4本分）は
お酒は130 ～720mLです。

■加熱前によくかき混ぜます

■テーブルプレートの中央に置きます
2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。

■半分以下の少量であたためるときは
加熱室から取り出した後でも、突然沸とう（突沸）して飛び散りややけどをすることがあります。
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。
（→P.43~46）

■容器の種類と入れかたは
●容器はコップまたは徳利を使います。
●コップであたためる場合は、7 ～8分目まで入れます。
●徳利であたためる場合は、くびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は栓を抜きます。

■[1おかず・ごはん]では熱くなり過ぎます
食品に合ったオートメニューであたためてください。

■仕上がりがぬるかったときは
[レンジ][600W]（→P.43~46）で、様子を見ながら加熱します。

あたためる（オート調理）

スチームでふっくらあたため　7 スチームあたため　8 中華まんのあたため　9 揚げ物のあたため

●7 スチームあたため　8 中華まんのあたため はスチームで包み込み、ふっくらあたためます。
●9 揚げ物のあたため は常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の衣を過熱水蒸気でサクッとあたためます。

使用付属品

テーブルプレート
給水タンク 満水

7 スチームあたため
8 中華まんのあたため

使用付属品

黒皿 上段
給水タンク 満水

9 揚げ物のあたため

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備

●メニューに合った付属品と食品を入れてドアを閉める
●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

オート を1回押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2

メニュー選択 ▼ ▲ を押して「メニュー番号」を選ぶ

●メニュー選択 ▲ を押すごとに
1 おかず・ごはん ▶ 2 冷凍ごはん ・・・・・▶
7 スチームあたため ▶ 8 中華まんのあたため ▶
9 揚げ物のあたため の順に選べます。

●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

3

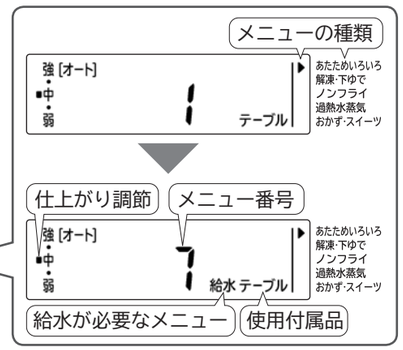
あたため スタート を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）
給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.58）

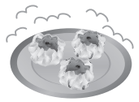
例：7 スチームあたため の場合



スチームを使った上手なあたためかた　7 スチームあたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

■ラップなどのおおいはしない
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。



■1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1 ～4杯分（150 ～600g）
シューマイ、焼きそば	100 ～500g

■容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。（→P.20、21）

■冷凍のお総菜はうまくあたたまりません
5 解凍あため（→P.30、31）を使ってください。

■冷凍のごはんはうまくあたたまりません
2 冷凍ごはん（→P.30、31）を使ってください。

■オート調理であたためられない食品（→P.24）は7 スチームあたため でもあたためられません
手動調理（レンジ加熱）（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します。

■1 おかず・ごはん より加熱時間は長くかかります

中華まんの上手なあたためかた　8 中華まんのあたため

■あたためられる食品は
市販の冷蔵保存した中華まんです。

■1回にあたためられる分量は
1個（約100g）～4個（約400g）までです。
1個80 ～90gの物は2 ～4個、110 ～150gの物は1 ～2個まであたためられます。

■皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。
ラップまたはオーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上に置きます。

■加熱前の状態がかたいときや、よりふっくらと仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱します。

■底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたまま加熱します。

■ラップなどのおおいはしない
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

■冷凍の中華まんはうまくあたたまりません
「手動調理の加熱時間の目安」（→P.55、56）を参照し、レンジ または スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。

■あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

揚げ物の上手なあたためかた　9 揚げ物のあたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあたためられる揚げ物の分量は
100 ～500gまでです。

■100g未満のあたためはできません
100ｇ以上にするか黒皿に並べて中段にセットし、オーブン 予熱無 150℃（→P.50）で様子を見ながら加熱します。

■加熱後に天ぷらなどの底面がベタつくときは
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

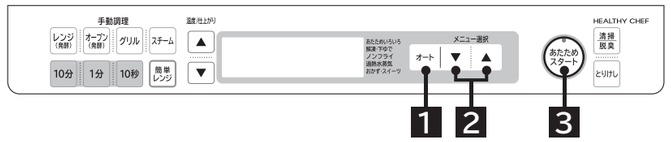
下ごしらえする（オート調理）

肉や魚の解凍

10 薄切り肉 ～ 16 魚丸身

次のページは「上手な解凍のしかた」と「上手な冷凍保存（フリージング）のコツ」

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。
●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。
●解凍のコツ（→P.37、38）



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

●冷凍保存した食品のラップなどの 包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

●食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

オート を2回押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

2

メニュー選択 ▼ ▲ を押して「メニュー番号」を選ぶ

●メニュー選択 ▲ を押すごとに 10 薄切り肉 ▶ 11 ひき肉 ・・・・・▶ 15 刺身 ・・・・・▶ 18 下ゆで根菜 の順に選べます。

●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

3

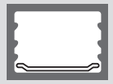
あたためスタート を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

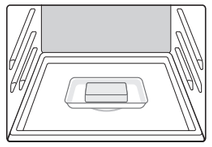
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）
給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.58）

使用付属品


テーブルプレート

給水タンク 満水

冷凍した肉や魚の置きかた
テーブルプレートの中央に置く



例：11 ひき肉 の場合

冷凍保存した食品を解凍する

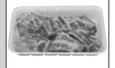
メニュー名および調理のコツ

牛・豚肉

いため物用・焼き肉用肉の解凍
10 薄 切 り 肉
●厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

カレー・シチュー用肉の解凍
10 薄 切 り 肉
●ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は 13 牛・豚ブロック肉 で解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

ブロック肉の解凍
13 牛・豚ブロック肉
●部位に切り分けられたかたまり肉を解凍する。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。



骨付き肉・スペアリブの解凍
13 牛・豚ブロック肉
●細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がり調節 強 に合わせる。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

とんカツ用・ステーキ用肉の解凍
14 とんカツ用肉
●厚さ1.5 ～2cmにスライスされた肉を解凍する。
2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍
14 とんカツ用肉
●厚さ1 ～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3 ～5分おき自然解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～500gです。

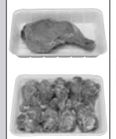
ひき肉

ひき肉の解凍
11 ひ き 肉
●ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

鶏肉

から揚げ用肉の解凍
10 薄 切 り 肉
●ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は 12 鶏ブロック肉 で解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

鶏もも肉・むね肉・ささみ肉の解凍
12 鶏ブロック肉
●部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。



骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉の解凍
12 鶏ブロック肉
●部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

魚

魚の刺身の解凍
15 刺 身
●刺身のサクを解凍する。
●中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

魚の切り身の解凍
15 刺 身
●下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

丸身魚の解凍
16 魚 丸 身
●丸身の魚を解凍する。
2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。
●解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

干物の解凍
16 魚 丸 身
●魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

下ごしらえする（オート調理）

肉や魚の解凍（つづき）

上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は100 ～500g、それ以外は100 ～1000gです
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます
- トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます
- 陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
- スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します
アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾

次の場合は手動調理（レンジ加熱）（→P.43~46）で途中様子を見ながら解凍します

調理済み冷凍食品や冷凍野菜
レンジ 200W で加熱する。
解凍の目安は 200g で4～5分です。

- **分量が 100g 未満の場合**
- **バラバラになって凍っている物**
- **解凍が足りなかったとき**
- **－ 20℃以下の冷凍食品**
  レンジ 100W で加熱する。

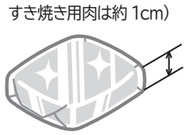
溶けかけている食品
レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を

■冷凍する分量と形は
1回分ずつ（200 ～300g）に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2 ～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。

厚さ 2～3cm
（しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は約 1cm）



■薄くて細長い形状の肉は
煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2 ～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

■ブロック肉などの厚みが不均一な肉は
折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

■ラップなどで、ぴったり密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

野菜の下ゆで　17 下ゆで葉・果菜　18 下ゆで根菜

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備
- **野菜をラップでぴったり包む**
- **テーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める**

1　オート を2回押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

2　メニュー選択 ▼ ▲ を押し、野菜の種類に合わせて
17 下ゆで葉・果菜 はメニュー番号「17」、
18 下ゆで根菜 はメニュー番号「18」を選ぶ
- メニュー選択 ▲ を押すごとに 10 薄切り肉 ▶ 11 ひき肉 ・・・・・▶ 17 下ゆで葉・根菜 ▶ 18 下ゆで根菜 の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

3　あたため スタート を押してスタートする

4　終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）
給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.58）

使用付属品

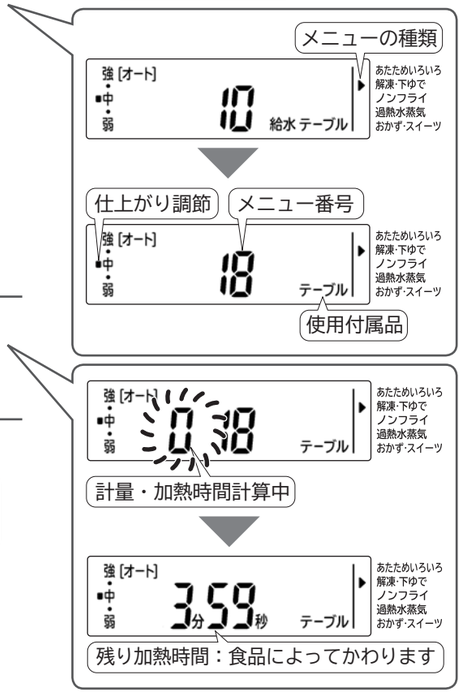
テーブルプレート

⚠注意

禁止　**分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない**
火災の原因になります
レンジ 500W（→P.43~46）で様子を見ながら加熱します

禁止　**キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない**
火災の原因になります

例：18 下ゆで根菜 の場合



下ごしらえする（オート調理）

野菜の下ゆで（つづき）

上手な野菜のゆでかた

17 下ゆで 葉・果菜 | 18 下ゆで 根菜

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は17 下ゆで 葉・果菜は100 ～500g、18 下ゆで 根菜は100 ～1000gです

17 下ゆで 葉・果菜

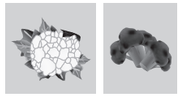
葉菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

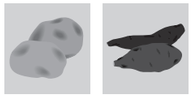
花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

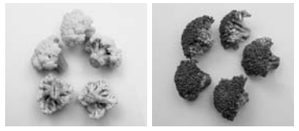
18 下ゆで 根菜

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜の根元の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

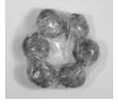


■材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

■ラップでの包みかた

●ほうれん草などの葉菜
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。

●ブロッコリーなどの果菜、花菜
小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。



●じゃがいもなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3 ～5分ほどそのままおきます。

●アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

■仕上がり調節は
●さいの目切りや薄切りにした場合
仕上がり調節弱に合わせます。
●にんじん、さつまいも
仕上がり調節弱に合わせます。太い場合は仕上がり調節中に合わせます。
●かぼちゃ
仕上がり調節強に合わせます。
●アスパラガス
仕上がり調節やや強に合わせます。

調理する（オート調理）

予熱をしないメニュー

レシピ集（→P.66～122）に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- **メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める**
- **給水が必要なメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする**

1 **オートを押し、「ノンフライ」「過熱水蒸気」または「おかず・スイーツ」を選ぶ**

オートを押すごとに「あたためいろいろ」▶「解凍・下ゆで」▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「おかず・スイーツ」の順に選べます。

2 **▼▲（メニュー選択）を押して「メニュー番号」を選ぶ**

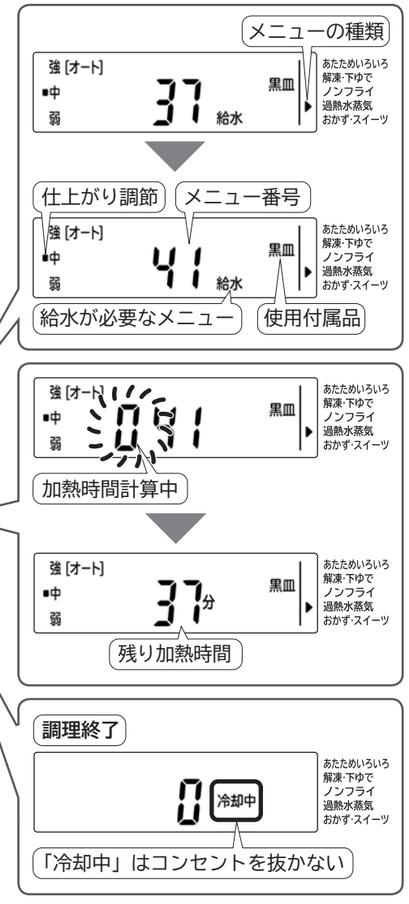
仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

3 **あたため スタートを押してスタートする**

4 **終了音が鳴ったら、食品を取り出す**

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）
- 給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.58）
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱する。（→P.15）

例：41 塩ざけの場合



調理する（オート調理）

予熱をするメニュー

レシピ集（→P.66〜122）に記載の予熱をするメニューの使いかたです。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外す

給水が必要なメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

63 ピザ（パン生地）は、食品をのせずに黒皿を上段にセットします。

1 **オートを5回押して「おかず・スイーツ」を選ぶ**

オートを押すごとに「あたためいろいろ」▶「解凍・下ゆで」▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「おかず・スイーツ」の順に選べます。

2 **メニュー選択 ▼ ▲を押して「メニュー番号」を選ぶ**

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

3 **あたため スタートを押して予熱する**

- 予熱中に、黒皿に食品をのせます
- 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています
  予熱中に加熱室の様子を見たいときはあたため スタートを押すと点灯します。消灯させるときは、再度あたため スタートを押してください。

4 **予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける**

食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

63 ピザ（パン生地）は、黒皿をドアの上に取り出し食品をのせる。

5 **あたため スタートを押してスタートする**

6 **終了音が鳴ったら、食品を取り出す**

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）

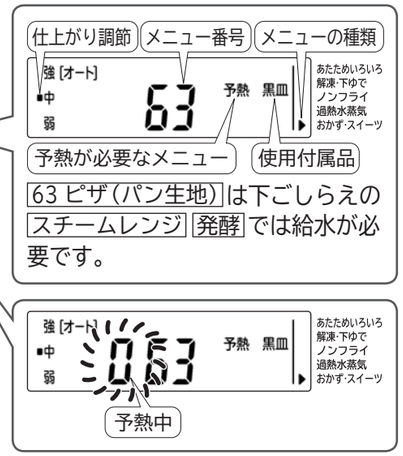
- 給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.58）
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱する。（→P.15）

⚠注意

一般指示 **黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例：63 ピザ（パン生地）の場合



レンジ加熱する（手動調理）

簡単レンジ

レンジの 500W 600W が簡単に使えます。

- 500W 600W 以外の出力（800W 200W 100W）は「一定の出力（W）」（→P.44〜46）を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 **食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める**

1 **簡単レンジを押して「出力（W）」を選ぶ**

- 押すごとに切りかわります
  レンジ600W◀▶レンジ500W
- 前回「簡単レンジ」で選んだ出力（W）を記憶しています

2 **10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ**

- 加熱時間：10秒〜19分50秒（10秒単位）
- 設定できる単位時間（→P.19）

3 **あたため スタートを押してスタートする**

4 **終了音が鳴ったら、食品を取り出す**

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）

使用付属品

テーブルプレート

黒皿を使わない

⚠警告

禁止

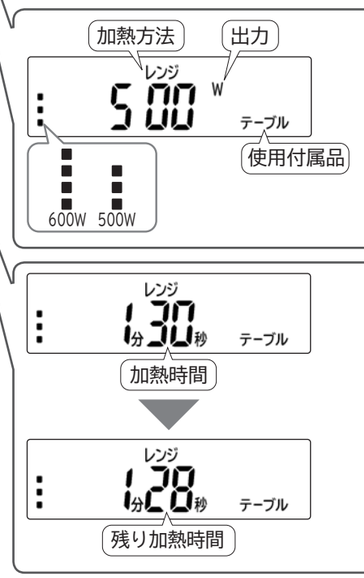
生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

例：レンジ500Wで1分30秒加熱する場合



レンジ加熱する（手動調理）

一定の出力（W）

レンジ の 800W 600W 500W 200W 100W で加熱します。

- レンジ 1000W は手動調理では設定できません。
  一部のオート調理でのみ働きます。
- スチームレンジ で加熱するときは「スチームを組み合わせる」（→P.51）を参照してください。
- スチームレンジ 発酵 で加熱するときは「スチームレンジ発酵」（→P.52）を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ（発酵） を押して「出力（W）」を選ぶ

レンジ（発酵） を押すごとに以下の順に表示されます

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W

2 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ

3 あたため スタート を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）

使用付属品

テーブルプレート

黒皿を使わない

⚠警告

禁止 **生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない**
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

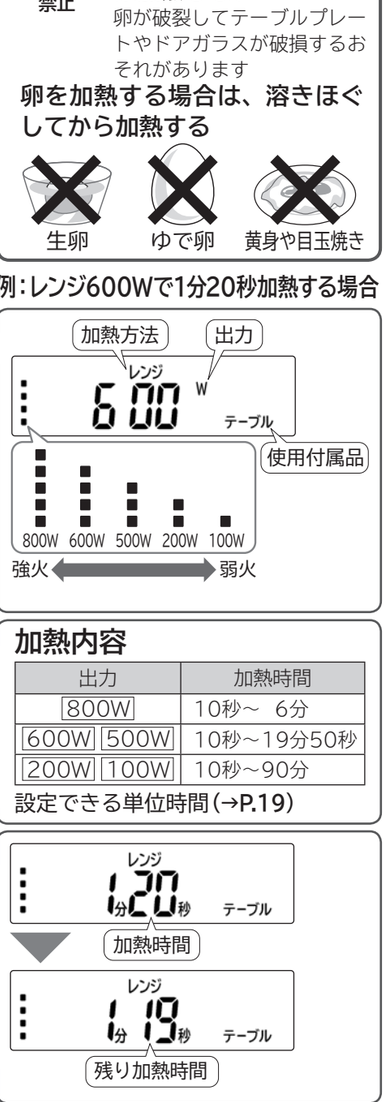
生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

加熱内容

出力	加熱時間
800W	10秒～ 6分
600W 500W	10秒～19分50秒
200W 100W	10秒～90分

設定できる単位時間（→P.19）



加熱時間の決めかた

● **常温（約20℃）の食品の レンジ 600W の加熱時間の目安（100g当たり）**

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分20秒	―――	めん類	―――	50秒～1分10秒
野菜類	根　菜	1分40秒～2分10秒	―――	揚げ物（フライ、コロッケなど）	―――	40秒～1分10秒
魚介類		―――	約1分10秒	汁物（みそ汁・スープなど）	―――	40秒～1分10秒
肉　類		―――	1分～1分50秒	飲み物（お酒・牛乳など）	―――	40秒～1分
ごはん類		―――	30～50秒	パン・まんじゅう	―――	20～40秒

● **食品の分量に比例した加熱時間にします。**
分量が2倍の時は時間も2倍が目安です。

● **使う容器によっても違います。**
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

● **加熱前の食品温度によっても違います。**
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温（約20℃のとき）の加熱時間に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また、夏と冬では多少加熱時間が違います。

● **レンジ 500W で加熱する場合の加熱時間は、約1.2倍にします。**
（食品温度が常温（約20℃）のとき）

少量の食品（100g未満）を加熱する場合

レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量（100g未満）のときに、乾燥したり、火花（スパーク）が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

レジ加熱する（手動調理）

一定の出力（W）（つづき）

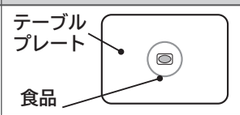
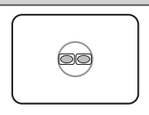
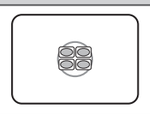
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

食品の種類と調理のコツ		
皮や殻つきの物	いか、たこ、えびなど	●表面に切り目を入れる。 ●[レンジ][200W]で控えめに加熱する。
	栗、ぎんなん	●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどのおおいをする。
マッシュルーム		半分に切る。
ひじき		●ラップなどのおおいをする。 ●[レンジ][200W]で控えめに加熱する。
100g未満のさいの目野菜（約1㎝角）		●水を多めにふりかける ●ラップなどのおおいをする。 ●[レンジ][500W]で様子を見ながら加熱する。
とろみのある物（シチュー・カレーなど）		●加熱前によくかき混ぜる。 ●ラップなどのおおいをする。

市販の冷凍食品のあたためかた

- **食品メーカーが指示するトレーや容器に入れます。**
- **本製品では、冷凍食品を加熱するときは、中央に寄せて置きます。**
  冷凍食品のパッケージに記載されている置きかたはテーブルが回転するターンテーブル式のオーブンレンジに対応している物があります。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオーブンレンジのため、冷凍食品を端に置くなどすると、うまく仕上がりません。

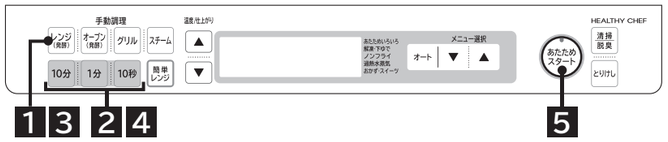
	1個の場合	2個の場合	4個の場合
本製品での食品の置きかた（中央に寄せて置きます）			
パッケージに記載の置きかた（本製品とは異なります）			

- **レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している[レンジ][500W]または[レンジ][600W]の時間を目安にして、若干長めに加熱します。**

リレー加熱（加熱途中で強出力から低出力に下げる）

[レンジ]の[800W][600W][500W]から途中で自動的に[200W][100W]にする加熱です。

- スープや炊飯などに使います。



使用付属品

テーブルプレート

黒皿を使わない

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 [レンジ（発酵）]を押し、「レンジ800W」「レンジ600W」または「レンジ500W」を選ぶ

- [レンジ（発酵）]を押すごとに以下の順に表示されます

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶レンジ200W▶レンジ100W

- 「レンジ200W」「レンジ100W」を選ぶと、リレー加熱はできません

2 [10分][1分][10秒]を押して「加熱時間」を選ぶ

3 [レンジ（発酵）]を押し、「レンジ200W」または「レンジ100W」を選ぶ

[レンジ（発酵）]を押すごとに以下の順に表示されます

レンジ200W▶レンジ100W

4 [10分][1分][10秒]を押して「加熱時間」を選ぶ

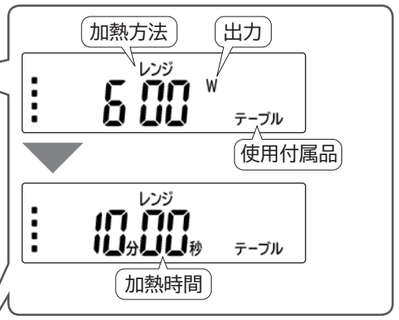
- 加熱時間：10秒～90分
- 設定できる単位時間（→P.19）

5 [あたため スタート]を押してスタートする

6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）

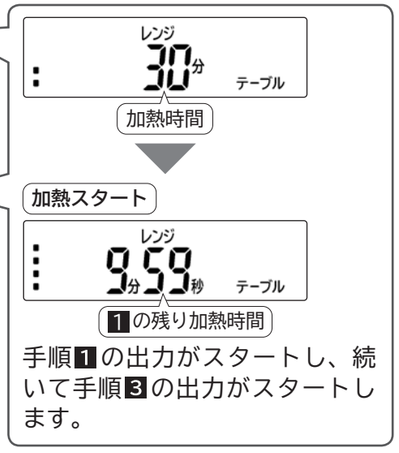
例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



加熱内容

出力	加熱時間
[800W]	10秒～ 6分
[600W][500W]	10秒～19分50秒

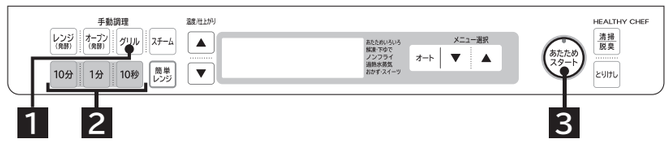
設定できる単位時間（→P.19）



手順1の出力がスタートし、続いて手順3の出力がスタートします。

グリル加熱する（手動調理）

食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。



使用付属品

黒皿 上段

テーブルプレートを使わない

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備
- ●テーブルプレートを取り外す
- ●食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
  食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1 グリル を押して「グリル」を選ぶ

2 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ
加熱時間：10秒～40分　設定できる単位時間（→P.19）

3 あたため スタート を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱する。（→P.15）

⚠注意

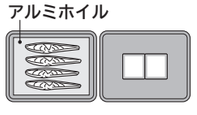
一般指示

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- ●取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例:グリルで15分加熱する場合

グリルの上手な使いかた

並べかた/焼きかた	**途中で裏返す** ●切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。黒皿の汚れや、身のくっつきが気になるときは、アルミホイルかオーブンシートを敷いてください。 ●トーストは焼き時間の¾が経過してから裏返し、さらに焼きます。（→P.111） 
焼ける食品	**切り身の魚、トーストなど** ●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ●トーストはトースターで焼くより時間がかかります。

■手動の グリル では、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面につけたい場合は、途中で裏返してください。

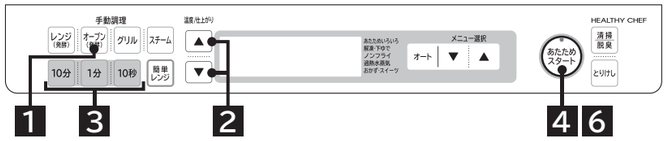
■ グリル 加熱中に 温度↑↓ ▲▼ を押すと、1分単位で増減できます。焼き上がりの調整にお使いください。

- ●加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
- ●残り時間が1分未満の場合は増減できません。

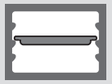
オーブン加熱する（手動調理）

予熱有

先に加熱室を予熱して オーブン で調理します。



使用付属品



黒皿 上・中・下段

テーブルプレートを使わない

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備
- ●テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める

1 オーブン（発酵） を押して「オーブン予熱有（予熱点灯）」を選ぶ
- ●押すごとに「オーブン予熱有（予熱点灯）」◆◆「オーブン予熱無（予熱消灯）」が切りかわります。
- ●約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま 2 に進みます。

2 温度↑↓ ▲▼ を押して「温度」を選ぶ
- ●100～210℃（10℃単位）、250℃まで設定できます。
- ●250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

3 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ
加熱時間：10秒～90分　設定できる単位時間（→P.19）

4 あたため スタート を押して予熱する
- ●予熱中に黒皿に食品をのせます。
- ●予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています
  予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたため スタート を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 あたため スタート を押してください。
- ●設定した温度になると予熱は終了します。最大予熱時間は35分です。予熱が終わってそのままにしておくと、10分後に庫内灯が消灯したまま選択した時間を加熱します。

5 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

6 あたため スタート を押してスタートする

7 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱する。（→P.15）

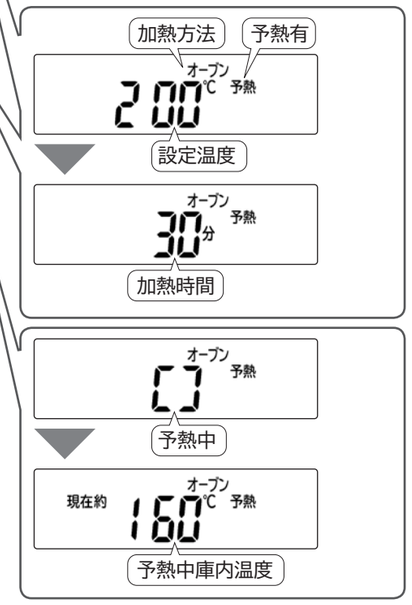
⚠注意

一般指示

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- ●取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例:オーブン「予熱有」200℃で30分加熱する場合



オーブンの上手な使いかた

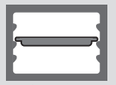
食品の焼き色を調節するため、加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。（→P.50）

オーブン加熱する（手動調理）

予熱無

加熱室を予熱しないで オーブン で調理します。

使用付属品



黒皿 上・中・下段

テーブルプレート を使わない

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- ●テーブルプレートを取り外す
- ●食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
  食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1 オーブン（発酵）を2回押して「オーブン予熱無（予熱消灯）」を選ぶ

- ●押すごとに「オーブン予熱有（予熱点灯）」◆▶「オーブン予熱無（予熱消灯）」が切りかわります。
- ●約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま 2 に進みます。

2 温度↑↓ ▲ ▼ を押して「温度」を選ぶ

- ●100 ～210℃（10℃単位）、250℃まで設定できます。
- ●250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

3 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ
加熱時間：10秒～90分　設定できる単位時間（→P.19）

4 あたため スタート を押してスタートする

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

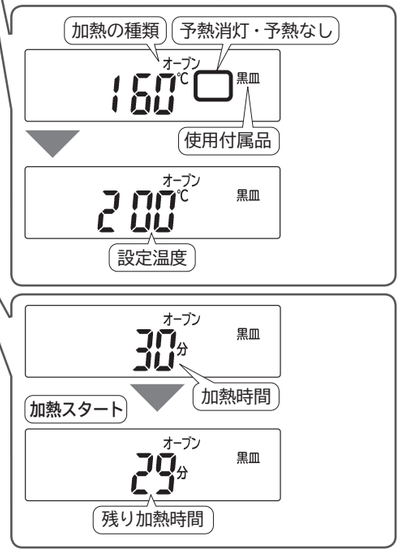
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱する。（→P.15）

⚠注意

一般指示 黒皿の取り出しは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- ●取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください 開いたドアの上に置きます
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例:オーブン「予熱無」200℃で30分加熱する場合



オーブンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

- ● オーブン 加熱中に オーブン（発酵） を押すと、セットした温度が表示されます。温度↑↓ ▲ ▼ を押して温度をかえることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
- ● オーブン 加熱中に、加熱時間をかえるときは、▲ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間（90分）を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

スチームを組み合わせる（手動調理）

レンジ加熱・オーブン加熱・グリル加熱にスチームを組み合わせます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
- ●食品と加熱方法に合った付属品を入れ、ドアを閉める

スチームオーブン予熱有のときは何も入れずにドアを閉める

1 スチーム を押す

2 スチームレンジは レンジ（発酵）、スチームオーブンは オーブン（発酵）、スチームグリルは グリル を押して選ぶ
スチームオーブンは オーブン（発酵） を押すごとに「予熱有」◆▶「予熱無」が切りかわります。

3 スチームオーブンは 温度↑↓ ▲ ▼ を押して「温度」を選ぶ

4 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ

- ●加熱時間　設定できる単位時間（→P.19）

加熱方法	加熱時間
スチームレンジ	10秒～19分50秒
スチームオーブン	10秒～90分
スチームグリル	10秒～40分

5 あたため スタート を押してスタートする
スチームオーブン予熱有のときは、予熱終了音がなったらドアを開け、食品をのせた黒皿を皿受け棚にセットし、ドアを閉めて あたため スタート を押す

6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）

- ●給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.58）
- ●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱する。（→P.15）

● スチーム ＋ レンジ

使用付属品

テーブルプレート
給水タンク 満水

黒皿を使わない

● スチーム ＋ オーブン/グリル

使用付属品

黒皿 上・中・下段
給水タンク 満水

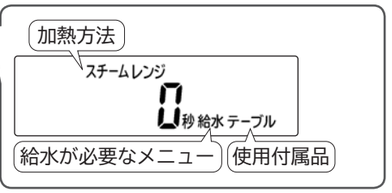
オーブンは
上・中・下段
グリルは上段のみ
テーブルプレート
を使わない

加熱内容

スチームレンジ
出力：350W

スチームオーブン
- ●予熱：予熱有◆▶予熱無
- ●温度：100 ～210℃（10℃単位）、250℃

例:スチームレンジで10分加熱する場合



オーブン・グリルの上手な使いかた

■ スチームオーブン

- ●予熱中に温度をかえることができます。（→P.50）
- ●加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。（→P.50）

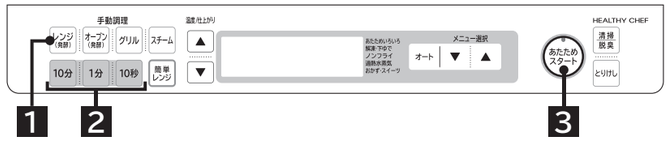
■ スチームグリル

加熱途中に加熱時間をかえることができます。（→P.48）

発酵する（手動調理）

スチームレンジ発酵

簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。



使用付属品

テーブルプレート
給水タンク 満水

黒皿を使わない

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- ●食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
- ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 レンジ（発酵）を6回押して「スチームレンジ発酵」を選ぶ

- ●レンジ（発酵）を押すごとに800W▶600W▶500W▶200W▶100W▶スチームレンジ発酵の順に選べます。

2 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ

- ●加熱時間：10秒～90分
- ●設定できる単位時間（→P.19）
- ●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

3 あたため スタート を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）
給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.58）

⚠注意

禁止 **加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない**
やけどの原因になります

禁止 **黒皿、金属製容器を使わない**
火花（スパーク）による故障・発火の原因になります
黒皿を使って2次発酵する場合は スチームオーブン 発酵 で加熱してください

例:スチームレンジ 発酵 で10分加熱する場合

スチームレンジ発酵のコツ

■発酵時間と温度はメニューや一次発酵か二次発酵かによっても異なります
本書レシピ集の各メニューに従ってください。

■市販の料理ブックやお好みの料理の発酵は
スチームオーブン 発酵 で様子を見ながら行ってください。

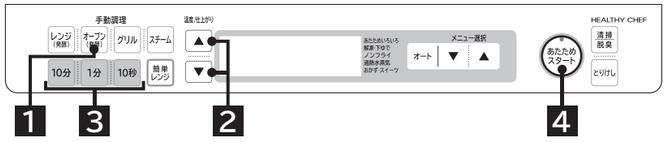
■発酵温度の目安は
こねあげた生地の温度が約25℃のとき、仕上がり調節 中 設定で10分加熱したときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

■本書レシピ集に記載のバターロール、山形食パン、フランスパンの一次発酵を スチームレンジ 発酵 で行う場合は

- ●こね上げた生地を耐熱ガラスボウルに入れて、そのままテーブルプレートに置いて20～30分発酵します。（黒皿や金属製の容器は使えません）
- ●二次発酵は スチームレンジ 発酵 ではできません。黒皿を使いますので、スチームオーブン 発酵 で行ってください。
- ●簡単パン（→P.116）を参照し、ポリ袋（市販）を使ってこねることもできます。この場合は、袋のまま記載の発酵時間の少なめを目安にして発酵させます。

スチームオーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。



使用付属品

黒皿 下段
給水タンク 満水

テーブルプレートを使わない

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- ●テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
- ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 オーブン（発酵）を2回押して「オーブン予熱無」を選ぶ

- ●押すごとに「オーブン予熱有」◀▶「オーブン予熱無」が切りかわります。
- ●約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま 2 に進みます。

2 温度 仕上がり ▲ ▼ を押して「発酵温度」を選ぶ

- ●発酵温度は30℃～45℃（5℃単位）で選べます。
- ●「オーブン予熱有（予熱点灯）」を選んでいると100℃未満は選べません。

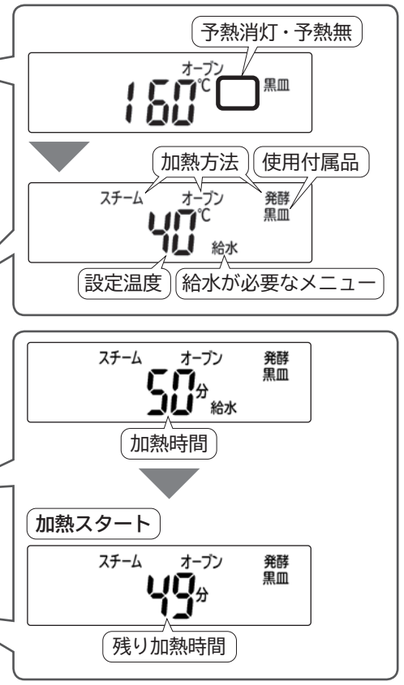
3 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ
加熱時間：10秒～90分　設定できる単位時間（→P.19）

4 あたため スタート を押してスタートする

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.57）
給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.58）

例:スチームオーブン発酵「予熱無」40℃で50分加熱する場合



途中でスチームを入れる(スチームショット)(手動調理)

オーブン、グリル、スチームオーブン、スチームグリル、スチームオーブン 発酵 の加熱途中に、お好みのタイミングでスチームを追加できます。

準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

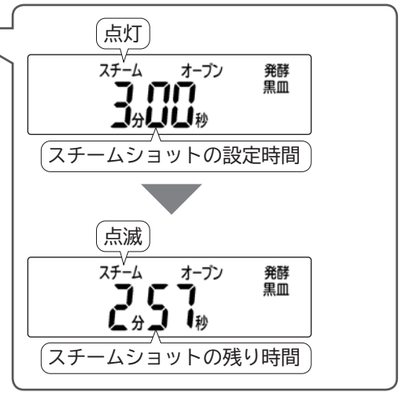
1 加熱途中にスチームを入れたいタイミングで スチーム を押し、スチーム時間を選ぶ

- ●押すごとに切りかわります(3分▶2分▶1分▶0秒)
- ●スチームショットを取り消す場合は、「0秒」を選びます
- ●ボタンの押しかえはボタンを押した後、約5秒間受けつけます
- ●スチームショット使用中は「スチーム」表示が点滅します

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.57)

- ●給水タンク使用後はお手入れをする。(→P.58)
- ●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱する。(→P.15)

例:スチームオーブン発酵の加熱中にスチームショットを3分間入れる場合



スチームショットの入れかたのコツ

- ■ スチームオーブン 発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- ■ オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
- ■ グリル で焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

お知らせ

- **●加熱途中に何度でも追加できます。**
- **●残りの加熱時間が5分以下のときは使用できません。**
- **● オーブン 予熱中にスチームショットは使用できません。**
- **● レンジ 、 スチームレンジ 、 スチームレンジ 発酵 ではスチームショットは設定できません。**
- **●スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。**
- **●スチームショットを使うときはヒーターが停止するため、仕上がりに影響することがあります。**

手動調理の加熱時間の目安

レンジ調理

次のページは「ごはん・お総菜のあたため」「冷凍食品の解凍あたため」

野菜下ゆで

- ●ラップの有無の「−」は、ラップをしなくても良いことを示す。
- ●オート調理で調理する場合、葉菜、果・花菜は 17 下ゆで葉・果菜 (→P.39、40)で、根菜は 18 下ゆで根菜 で加熱します。

メニュー名		調理のコツ	手動調理の目安(レンジ 600W) 分量	加熱時間	ラップの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分〜2分30秒	有
葉菜	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	2分30秒〜3分	有
果・花菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。			
果・花菜	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 に合わせる。			
果・花菜	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。			
果・花菜	とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	5〜6分	
果・花菜	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 に合わせる。	200g	3分〜3分30秒	
根菜	にんじん	オート調理の場合は 弱 に合わせる。	200g	約4分	有
根菜	さつまいも	さつまいもの太い物は 中 に合わせる。			
根菜	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
根菜	ごぼう れんこん	酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。			
根菜	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3〜5分そのままおく。さいの目切りや薄切りは、オート調理の場合は 弱 に合わせる。	150g	約4分	
根菜	大根		300g	6〜7分	

生ものの解凍

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	ラップの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4〜6分	−
いか(ロール)	100g	2〜3分	−
えび	10尾(約200g)	3〜5分	−
切り身魚	1切れ(約100g)	2〜3分	−
ひき肉	200g	5〜7分	−
薄切り肉	200g	4〜6分	−
鶏もも肉(骨なし)	250g	6〜7分	−
鶏もも肉(骨あり)	250g	7〜8分	−

ゆでて冷凍した野菜の解凍

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒〜2分10秒	−
さやいんげん	200g	約2分	−

- ●ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- ●加熱後3 〜5分放置して自然解凍します。

冷凍食品の解凍あたため

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップの有無
冷凍ごはん(2〜3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分〜2分40秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分〜2分40秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分20秒〜4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒〜4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒〜3分	有
冷凍フライ	2〜4個(100g)	1分50秒〜2分	−
冷凍シューマイ	12個(170g)	3分〜4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分〜3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒〜4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分〜2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒〜3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分〜3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(400g)	6分〜7分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒〜1分20秒	有

- ●ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げ、ひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
  (「少量の食品(100ｇ未満)を加熱する場合」(→P.45)参照)
- ●市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W または レンジ 600W の時間を目安にして、加熱します。

手動調理の加熱時間の目安（つづき）

レンジ調理（つづき）

ごはん・お総菜のあたため

焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでラップをします。

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯（150g）	50秒～1分	–
	おにぎり	1個（150g）	約1分	–
	チャーハン・ピラフ	1人分（各250g）	約1分50秒	–
	スパゲッティ・焼きそば	1人分（各250g）	約2分40秒	–
焼き物	焼き魚	1人分（100g）	約1分	有
	ハンバーグ	1個（100g）	約1分	–
揚げ物	フライ	2～4個（100g）	40～50秒	–
	コロッケ	2個（150g）	50秒～1分	–
いため物	野菜のいため物	1人分（200g）	約1分50秒	–
	八宝菜	1人分（300g）	約2分40秒	–
煮物	野菜の煮物	1人分（200g）	1分50秒～2分	–
	煮魚	1切れ（100g）	約50秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分（200g）	約1分50秒	–
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分（150g）	1分～1分50秒	–
	カレー・シチュー	1人分（各200g）	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分（150g）	1分40秒～2分	–
飲み物	牛乳	1杯（200mL）	約1分40秒	–
	コーヒー	1杯（150mL）	約1分10秒	–
	お酒	1本（180mL）	50秒～1分	–
パン類	ハンバーガー	1個（100g）	30～40秒	–
	ホットドッグ	1本（80g）	20～30秒	–
	バターロール	2個（80g）	約20秒	–
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個（80g）	30～40秒	有
	まんじゅう	2個（100g）	20～30秒	–
その他	コンビニ弁当	1個（500g）	1分40秒～2分	–

スチームレンジ調理

ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あたため

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチームレンジ	ラップの有無
ごはん	1杯（150g）	2分～2分30秒	–
シューマイ	12個（170g）	2分30秒～3分	–
肉まん	1個（100g）	1分30秒～2分	–
焼きそば	1人分（250g）	3～4分	–
まんじゅう	1個（80g）	50秒～1分20秒	–
ハンバーグ	1個（100g）	2分～2分30秒	–
うなぎのかば焼き	1串（120g）	2分～2分30秒	–
焼き魚	1人分（100g）	2分～2分30秒	–
煮魚	1切れ（100g）	2分～2分30秒	–
ハンバーガー	1個（100g）	1分30秒～2分	–
ホットドッグ	1本（80g）	1分～1分30秒	–
冷凍シューマイ	15個（240g）	7～9分	–
冷凍肉まん	1個（100g）	2～3分	–
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	3～4分	–
冷凍肉だんご	1袋（100g）	3～4分	–

●あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
●パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。

オーブン・グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参照してください。

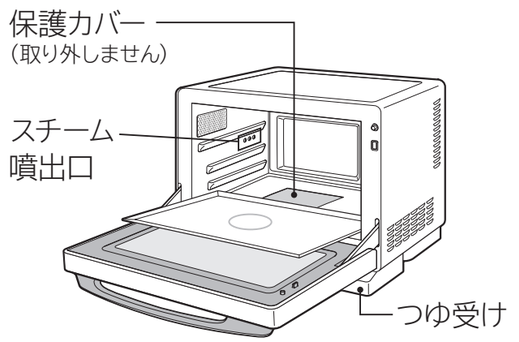
	メニュー名	分量	黒皿/皿受棚	温度	加熱時間 予熱有	加熱時間 予熱無	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン	4皿	黒皿・上段	180℃	26～32分	30～36分	76
ピザ	ピザ	黒皿1枚	黒皿・中段	200℃	16～22分	–	118
ケーキ	スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	直径15cm	黒皿・下段	150℃	34～38分	40～45分	98
		直径18cm			40～46分	40～50分	
		直径21cm			48～54分	50～60分	
	パウンドケーキ（プレーン）	19x8.5x6cm		160℃	–	50～55分	102
	シフォンケーキ（プレーン）	直径20cm		160℃	38～48分	40～50分	100
パン	バターロール	10個		170℃	14～18分	–	112
	フランスパン（バタール／クーペ）	黒皿1枚		210℃	43～53分	–	114
	簡単パン	各8個		180℃	19～24分	24～28分	116・117
	簡単あんパン						
	油で揚げないカレーパン						
焼き物	ハンバーグ	4個	黒皿・上段	250℃	22～28分	28～34分	68
焼き魚	塩ざけ	4切れ	黒皿・中段	スチーム・グリル	–	29～39分	72

●テーブルプレートを取り外し黒皿を皿受棚に入れて使用します。
●作りかたは、記載ページを参照してください。
●焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、黒皿の前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
●市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うときは、レシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
●焼き魚類は、焼き時間の¾を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
●黒皿の汚れが気になるときは、オーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。

お手入れする（水滴や汚れをとる）

本体

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。



外側・ドア前面

柔らかい布でふき取ります

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
●スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

加熱室内壁・ドア内側・保護カバー・庫内灯

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
●ドア内側ははめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。
●保護カバーは押したり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。
●内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。
●加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれぶきんでこまめにふき取ります。
●酸性・アルカリ性の洗剤を使うと、さびることがあります。

つゆ受け

キッチンペーパーを丸めた物でふき取ります

●つゆ受けの水分や食品くずはキッチンペーパーを丸めた物でふき取ります。
●つゆ受けとドアの間にシート状のケーブルがあります。引っかけないようにしてください。

⚠警告

禁止

保護カバーは取り外さない
けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

⚠注意

禁止

加熱室内壁、ドアガラスに食品くずや油分、汁をつけたままにしない
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・発煙・火災の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります
傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください

禁止

操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

禁止

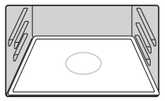
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない
感電、故障の原因になります

お手入れする（つづき）

清掃（加熱室の汚れをとる） 清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

給水タンクの使いかた（→P.23）

2 清掃 脱臭 を押し、清掃 を選ぶ

押すごとに切りかわります。

清掃◆▶脱臭

3 あたため スタート を押してスタートする

4
- ●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから汚れをふき取る
- ●加熱室の清掃終了後には、「水抜き」を行う

脱臭（加熱室の臭いをとる） 脱臭

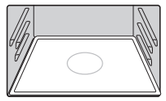
加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。

- ●窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。「空焼き（脱臭）をする」（→P.15）

水抜き（本体に残った水を抜く） 清掃

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く

2 「清掃」の手順2、3を参照して 清掃 を選択してスタートする

3
- ●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから水滴をふき取る
- ●給水タンクを空にして本体にセットする

付属品

テーブルプレート、黒皿、給水タンクは台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし、水洗いして水けを十分にふき取ります。

- ●テーブルプレートの落ちにくい汚れは市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。
- ●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。
- ●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

⚠注意

禁止 清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない
やけど・けがの原因になります
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出すことがあります

禁止 テーブルプレートに油や食品くず、汁をつけたままにしない
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・発煙・火災の原因になります

禁止 清掃 の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

禁止 テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。（→P.14）

	こんなときは	確認してください／直しかた
①うまく仕上がらない	**オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる**	●重量センサーの0点調節をしてください。（→P.14） ●仕上がり調節の目盛を記憶させることができます。セットされている目盛を確認してください。（→P.17）
	料理のでき具合が悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
	市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うと上手にできないことがある	このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。（→P.56）
②ごはんのあたため	**ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる**	●重量センサーの0点調節をしてください。（→P.14） ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。
	ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●1おかず・ごはん 仕上がり調節 やや弱 で加熱してください。
	7スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
	ごはんがぱさつく	●7スチームあたため を使うか、1おかず・ごはん 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。
	5解凍あたため で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器（平皿）にのせて加熱します。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。2冷凍ごはん で加熱してください。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量（重量）に合った大き重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150g）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2～4杯分（1個約150g）を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	5解凍あたため で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。
	2冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んでテーブルプレートの中央に直接置いて加熱してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。

うまく仕上がらないとき（つづき）

こんなときは		確認してください／直しかた
③解凍	解凍不足でかたい	●半解凍（7～8分目解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します
	食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
④お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節やや強か強に合わせるか、陶器･磁器（茶わんなど）に入れて仕上がり調節中に合わせて加熱してください。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によってオートメニューや「仕上がり調節」を使い分けます。**(→P.17、26)**
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
	カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節をやや強か強で加熱します。**(→P.27)** ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	●5解凍あたため で加熱します。**(→P.30、31)** ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上がり調節やや強か強に合わせるか、食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。
⑤牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量（重量）は少なくありませんか。容器の大きさ（重量）に対して半分以下の量のときはレンジ 600W であたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●ボタンを間違えていませんか。1おかず･ごはん で加熱すると熱くなり過ぎます。
	牛乳がぬるい	●牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

こんなときは		確認してください／直しかた
⑥野菜	野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。 ●メニューを間違えていませんか。1おかず･ごはん で加熱するとうまく仕上がりません。葉菜・果菜は17下ゆで葉･果菜 で、根菜は18下ゆで根菜 で加熱してください。
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ぴったりと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
	じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3～5分程そのまま置いて、蒸らします。
⑦パン	トースト 焼き色がつかない	トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 オーブン 予熱無 で様子を見ながら加熱します。**(→P.50)**
	バターロール ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。**(→P.54)** ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	バターロール 焼き色にむらがある	生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。
⑧スイーツ	冷凍保存して何日かおいたらパサパサする	●ラップなどのおおいをしていますか。冷蔵庫は乾燥しているため、水分が抜けやすくなります。 ●手作りの菓子類は、時間が経つと風味が落ちます。作ったらできるだけ早めに食べきりましょう。
	スポンジケーキ ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。**(→P.98)** ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
	スポンジケーキ いくら泡立てても泡立ちが悪い	泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	スポンジケーキ きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	スポンジケーキ ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理の加熱時間の目安」**(→P.56)**を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	クッキー 焼き色にむらがある	生地の大きさや厚みはそろえてください。
	シュークリーム ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた **(→P.108)**を参照し、作りかた①のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
	シュークリーム 大きさにむらがある	生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

その他

焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。

お困りのとき

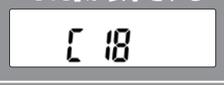
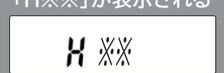
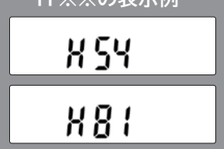
現　象		原　因
❶ 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。（待機時消費電力オフ機能が働いています。）(→P.14) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。 本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。 本体が冷めてから、据え付けを確認し(→P.13)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
	食品がまったくあたたまらない デモモードになっている	とりけし を押し表示部に「デモ」と「0」だけが表示されていませんか。 店頭用の「デモモード」のため加熱できません。解除してください。 ＜解除方法＞ 「とりけし を3回押し、あたため スタート を1回押す」この操作を3回繰り返すと表示部の「デモ」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。(→P.123)
❷ 音	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	電子部品（フィルムコンデンサ）の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ」や「ジージー」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音、インバータの作動音です。異常ではありません。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。異常ではありません。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが、故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。異常ではありません。
	運転音が周期的に変化する（大きくなる）	冷却ファンの動作確認をするため、回転数を変化させるときの音です。異常ではありません。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。異常ではありません。

現　象		原　因
❷ 音（つづき）	終了音や操作音の音色が切りかわったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから 温度(仕上がり) ▼ を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音の音色がかわります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切りかえができます。(→P.15)
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後（積算調理時間10分以上の場合）、加熱途中で とりけし を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能 (→P.14) で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
❸ 火花・煙・付着物	レンジのとき火花（スパーク）が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分がついていませんか。
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き（ 脱臭 ）をして油を焼き切ってください。(→P.15)
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
❹ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。 テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。(→P.57)
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	オーブン 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室（庫内）の様子を見たいときは あたため スタート を押してください。 消灯するときは、もう一度 あたため スタート を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。 故障ではありません。

お困りのとき（つづき）

	現　象	原　因
⑤ 設定・表示	セットした温度が途中でかわることがある	オーブンのとき、250℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に210℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。 またヒーターと冷却ファンが断続運転するため断続音がすることがありますが、故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より35分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点滅してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
⑥ その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている	加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。(→P.57、58) 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
	加熱室内壁の塗装が剥がれている	加熱室内のお手入れはスポンジたわしのかたい面でこすらないでください。(→P.57、58) ご使用に伴い、加熱室内の塗装が剥がれる場合がありますが、性能上問題ありません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
「C00」が表示される 	重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけを加熱室底面に入れてドアを閉めて、とりけしを押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
「C01」が表示される 	重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしを押します。 数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
「C02」が表示される 	テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、あたためスタートを押します。 くり返し表示される場合は、とりけしを3秒以上押して重量センサーの「0点調節」をします。
「C09」が表示される 	手動調理のオーブン加熱またはグリル加熱、および黒皿を使うオート調理のときの、加熱室底面にテーブルプレートがセットされている。	テーブルプレートを取り外して黒皿を皿受棚（上・中・下段）にセットして加熱します。直らないときは重量センサーの0点調節を行ってください。(→P.14)
「C18」が表示される 	機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
「給水」が表示される 	給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。(→P.23)
「冷却中」が表示される 	機械室内部の冷却のため冷却ファンが回転しています。 表示中は電源プラグを抜かないでください。 表示中も続けて調理できます。 一部のメニュー（49 茶わん蒸し、柔らかプリン、発酵など）は加熱室が熱いとうまく仕上がりません。加熱室を冷ましてから調理してください。	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後（合計調理時間10分以上の場合）、加熱途中でとりけしを押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能 (→P.14) で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
「H※※」が表示される  ※※は 2 けたの数字を表示します。 H ※※の表示例 	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示	とりけしを押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。（「H※※」の表示は消えます。）

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。(→P.123)

レシピ集 もくじ

標準計量カップ・スプーンでの質量表…… 67

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。
00は「オートメニュー」の応用メニューです。
◎印は調理時間が 10 分以内のオートメニューです。

焼き物

ページ
37 ハンバーグ…… 68
37 ビーフハンバーグ…… 68
37 ピーマンの肉詰め…… 68
38 ローストビーフ…… 69
焼き豚…… 69
スペアリブ…… 69
45 豚のしょうが焼き…… 70
39 鶏のハーブ焼き…… 70
40 鶏の照り焼き…… 70
ローストチキン…… 71
グレービーソース…… 71
チキンソテー…… 71
焼きとり…… 72
41 塩ざけ…… 72
42 塩さば…… 73
42 さばの塩焼き…… 73
43 ぶりの照り焼き…… 73
44 あじの開き…… 74
さけのムニエル…… 74
64 焼き野菜…… 75
64 カラフル野菜のグリルサラダ…… 75
46 焼きいも…… 75
46 ベークドポテト…… 75

グラタン・キッシュ

ページ
47 マカロニグラタン…… 76
ホワイトソース…… 76
市販の冷凍グラタン…… 76
47 えびのドリア…… 77
47 ラザニア…… 77
ほうれん草のキッシュ…… 77

いため物（油を使わないいため物）

ページ
48 焼きそば◎…… 78
65 チンジャオロウスー
（牛肉とピーマンの細切りいため）…… 78
65 ホイコウロウ
（豚肉とキャベツの辛みそいため）…… 79
65 ゴーヤーチャンプルー◎…… 79

蒸し物

ページ
49 茶わん蒸し…… 80
49 手作り豆腐…… 80
白身魚の姿蒸し…… 81
50 鶏の酒蒸し…… 81
51 あさりの酒蒸し◎…… 81
肉シューマイ…… 82
66 鶏の簡単蒸し◎…… 82
梅肉ソース…… 82
香味ソース…… 82
67 蒸し野菜のベーコン巻き◎…… 82
68 なすときのこの蒸しサラダ◎…… 83

揚げ物（ノンフライ）

ページ
19 鶏のから揚げ…… 83
28 鶏のしょうゆから揚げ…… 83
20 手羽先のから揚げ…… 84
29 豚のから揚げ…… 84
21 とんカツ…… 84
30 ヒレカツ…… 85
31 チキンカツ…… 85
32 くしカツ…… 85
煎りパン粉の作りかた…… 85
22 えびフライ…… 86
23 あじフライ…… 86
24 ポテトコロッケ…… 86
25 えびの天ぷら…… 87
33 魚介の天ぷら…… 87
34 野菜の天ぷら…… 87
35 桜えびのかき揚げ…… 87
26 チキン南蛮…… 88
27 さつま揚げ…… 88
36 がんもどき…… 88

煮物

ページ
52 肉じゃが…… 89
52 ロールキャベツ…… 89
52 かぼちゃの含め煮…… 89
52 里いもの含め煮…… 89
52 カレー（ポーク&ビーフ）…… 90
ビーフシチュー…… 90
ポークシチュー…… 90
69 簡単肉じゃが…… 91
69 かぼちゃの煮物…… 91
69 里いもの煮物…… 91
53 肉豆腐◎…… 92
53 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮◎…… 92
54 筑前煮…… 92
55 ぶり大根…… 93
56 ふろふき大根◎…… 93
70 さばのみそ煮…… 94
71 きんぴらごぼう◎…… 94
おでん…… 94

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。
00は「オートメニュー」の応用メニューです。
◎印は調理時間が 10 分以内のオートメニューです。

だし・汁物

ページ
57 かつお昆布だし…… 95
57 煮干し昆布だし…… 95
58 とん汁…… 95
58 けんちん汁…… 95

ごはん物・麺

ページ
炊飯（ごはん）…… 96
赤飯（おこわ）…… 96
山菜おこわ…… 96
キャベツとあさりのスープパスタ…… 97
トマトとベーコンのスープパスタ…… 97

スイーツ

ページ
59 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）…… 98
スフレチーズケーキ…… 99
60 シフォンケーキ（プレーン）…… 100
60 カプチーノシフォンケーキ…… 101
60 ココアシフォンケーキ…… 101
60 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ…… 101
72 パウンドケーキ（プレーン）…… 102
72 チョコバナナパウンドケーキ…… 103
72 りんごパウンドケーキ…… 103
72 カラメルパウンドケーキ…… 103
72 マーブルパウンドケーキ…… 103
ロールケーキ（プレーン）…… 104
モカロールケーキ…… 104
抹茶ロールケーキ…… 105
柔らかプリン…… 105
型抜きクッキー…… 106
絞り出しクッキー…… 106
アーモンドクッキー…… 106
スノークッキー…… 107
73 らくらくクッキー…… 107
61 シュークリーム…… 108
カスタードクリーム…… 108
61 エクレア…… 109
マドレーヌ…… 109
マフィン…… 109
アップルパイ…… 110
りんごのプリザーブ…… 110
焼きりんご…… 110
ちんすこう…… 111

パン・ピザ

ページ
トースト（裏返し）…… 111
74 バターロール（ロールパン）…… 112
山形食パン…… 113
75 フランスパン（バタール・クーペ）…… 114
75 ブール…… 115
75 シャンピニオン…… 115
75 ベーコンエピ…… 115
62 簡単パン…… 116
62 簡単レーズンパン…… 116
62 簡単あんパン…… 117
62 油で揚げないカレーパン…… 117
簡単肉まん…… 117
63 ピザ（パン生地）…… 118
63 シーフードピザ…… 118
市販のピザ…… 119

ゆで物

ページ
17 ほうれん草のおひたし◎…… 119
18 イタリアンサラダ◎…… 119

あたため

ページ
3 牛乳のあたため…… 120
4 酒かん…… 120
7 スチームあたため
（ごはんのあたため（スチーム）、
お総菜のあたため（スチーム））…… 120
8 中華まんのあたため…… 120
9 揚げ物のあたため…… 120

●本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は右表の通りです。
●レシピ集本文に記載している□□□はオート調理や手動調理の加熱の種類を示します。

■加熱時間
約５分：５分を目安にして加熱します。
5〜10分：5〜10分を目安にして加熱します。
■レシピ集に使われる単位は、次の通りです。
容量：1mL（ミリリットル）＝ 1cc（シーシー）
■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけた物です。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）（1mL ＝ 1cc）

食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180（ラードは170）
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	−	−	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	−	−	120

焼き物

オート 37 ハンバーグ

加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 4 人分	

材料		4人分（4個）
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	中 ½ 個（約100g）
	バター	15g
Ⓑ	合びき肉	300g
	パン粉	カップ ¾（約30g）
	牛乳	大さじ3
	卵（溶きほぐす）	1個
	塩	小さじ ½ 弱
	こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース		各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約 2 分 30 秒（→P.43~46）で加熱する。

❸ あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4 等分する。

❹ 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ 1.5 ～ 2cm の小判型にして中央をくぼませる。

❺ テーブルプレートを取り外し、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に④を並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 37 ハンバーグ（→P.41）で加熱する。

❻ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

ハンバーグのコツ

■**生地の作りかたは**
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

■**2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■**形を作るときは**
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。

■**生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは**
それぞれの取扱説明書を参照します。

■**焼きが足りなかったときは**
グリル（→P.48）で様子を見ながら焼きます。

応用 37 ビーフハンバーグ

加熱時間の目安	約 22 分
1 回に作れる分量	2 ～ 4 人分

仕上がり調節 弱

材料（4人分）

ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

❶ ハンバーグの作りかたを参照し、過熱水蒸気 37 ハンバーグ 仕上がり調節 弱（→P.41）で加熱する。

応用 37 ピーマンの肉詰め

加熱時間の目安	約 28 分
1 回に作れる分量	4 人分

材料		4人分（12個）
ピーマン		6個
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	130g
	バター	大さじ1（約 12g）
Ⓑ	豚ひき肉（または合びき肉）	260g
	パン粉	20g
	卵（溶きほぐす）	1個
	塩	小さじ ½
	こしょう	少々
小麦粉（薄力粉）		適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約 1 分 50 秒（→P.43~46）で加熱して、あら熱を取る。

❸ ピーマンはへたを残したままタテ 2 つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。

❹ ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて 12 等分し、③に詰める。

❺ テーブルプレートを取り外し、黒皿に④を並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 37 ハンバーグ（→P.41）で加熱する。

オート 38 ローストビーフ

加熱時間の目安	使用付属品
約 52 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 4 人分	

材料	4人分
牛もも肉（かたまり）	800g
塩、こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 牛肉に塩、こしょうをし、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。

❸ テーブルプレートを取り外し、②を黒皿の中央にのせ、下段に入れ 過熱水蒸気 38 ローストビーフ（→P.41）で加熱する。

❹ 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛る。

ローストビーフのコツ

■**肉の直径は**
4.5 ～ 5cm（2 人分）、5 ～ 7cm（3 人分以上）の物を使います。

■**黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

■**冷蔵室で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。**

■**加熱終了後、焼きむらが気になるときは**
黒皿の前後を入れかえ、オーブン 予熱無 200℃（→P.50）で様子を見ながら加熱します。

手動 焼き豚

手動 オーブン 170℃ 70 ～ 78 分	使用付属品
	黒皿 中段

材料		4人分
豚肩ロース肉（かたまり）		500g
Ⓐ	しょうが（みじん切り）	1かけ
	長ねぎ（みじん切り）	30g
	しょうゆ、酒	各大さじ4
	砂糖、赤みそ	各大さじ2

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室で半日以上おく。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿に①を並べ、中段に入れ オーブン 予熱無 170℃ 70 ～ 78 分（→P.50）で加熱する。

❸ 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

焼き豚のコツ

■**肉の直径は**
約 5cm の物を使います。

■**黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

■**仕上がり具合は**
竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ レンジ 500W（→P.43~46）で様子を見ながら加熱します。

手動 スペアリブ

手動 オーブン 210℃ 32 ～ 42 分	使用付属品
	黒皿 上段

材料		3人分（5~7本）
スペアリブ		600g
塩、こしょう		各少々
Ⓐ	トマトケチャップ	小さじ2
	ウスターソース	大さじ1
	赤ワイン	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ ¼
	にんにく（すりおろす）	½ 片
	塩	小さじ ¼
	こしょう、ナツメグ	各少々

作りかた

❶ スペアリブは骨にそって ⅔ ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の骨を上にして並べ、上段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 32 ～ 42 分（→P.50）で加熱する。

⚠注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭（→P.15）で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 45 豚のしょうが焼き

加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料		4人分
豚ロース薄切り肉（厚さ2～3mm の物）		400g
Ⓐ	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	しょうが（すりおろす）	大さじ1
	砂糖	小さじ2

作りかた

❶ 豚肉を合わせたⒶに 15 ～ 30 分つけておく。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿に①を広げて並べ、上段に入れ おかず・スイーツ 45 豚のしょうが焼き (→P.41) で加熱する。

オート 39 鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安	使用付属品
約 37 分	黒皿 中段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 6 人分	

材料		4人分
鶏もも肉（皮つき,1枚約250g の物）		2枚
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ（生または乾燥品）	各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。

❸ テーブルプレートを取り外し、②の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ 過熱水蒸気 39 鶏のハーブ焼き (→P.41) で加熱する。

オート 40 鶏の照り焼き

加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	黒皿 中段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 4 人分	

材料		4人分
鶏もも肉（皮つき,1枚約250g の物）		2枚
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうが汁	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに 30 分～1 時間ほどつけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。

❸ テーブルプレートを取り外し、②の皮を上にして、黒皿に**鶏の照り焼きのコツ**を参照して並べ、中段に入れ 過熱水蒸気 40 鶏の照り焼き (→P.41) で加熱する。

豚のしょうが焼きのコツ

■ **黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

■ **焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.48) で様子を見ながら焼きます。

鶏のハーブ焼きのコツ

■ **骨付き肉は**
仕上がり調節 強 で加熱します。

■ **6 人分（鶏肉 3 枚分）のときは**
仕上がり調節 強 で加熱します。

■ **黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

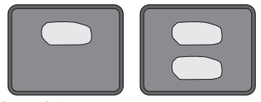
■ **焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.48) で様子を見ながら焼きます。

鶏の照り焼きのコツ

■ **黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

■ **並べかたは**

2 人分　4 人分



■ **焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.48) で様子を見ながら焼きます。

手動 ローストチキン

手動	使用付属品
オーブン	黒皿 下段
予熱 約 22 分	
210℃	
70 ～ 80 分	

材料	1羽分
若鶏（内臓抜き、約 1.2kg の物）	1羽
レモン	½ 個
塩	小さじ2
こしょう	少々
にんじん（輪切り、1cm 幅に切る）	100g
玉ねぎ（輪切り、1cm 幅に切る）	100g
セロリ（葉を取り除き、4 ～ 5cm 幅に切る）	100g
サラダ油	適量
グレービーソース	適量

作りかた

❶ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。

❷ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。

❸ 黒皿にオーブンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。

❹ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 210℃ 70 ～ 80 分 (→P.49) で予熱する。

❺ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れ、加熱する。

❻ 加熱後、**グレービーソース**を添える。

グレービーソース

材料・作りかた

❶ **ローストチキン**の加熱後、黒皿に残った野菜と焦げた部分に水（カップ 1）を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素（½ 個）といっしょに 5 ～ 6 分煮つめる。加熱後、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

ローストチキンのコツ

■ **加熱途中で表面の焼き色が濃くなったときは**
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

■ **一緒に加熱する野菜は**
グレービーソースを作るための野菜です。食べられません。

手動 チキンソテー

手動	使用付属品
オーブン	黒皿 中段
210℃	
26 ～ 33 分	

材料	4人分
鶏もも肉（皮つき,1枚約250g の物）	2枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量

作りかた

❶ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして 5 ～ 10 分おき、小麦粉をかるくまぶす。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の皮を上にして並べ、中段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 26 ～ 33 分 (→P.50) で加熱する。

お願い

- **調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 (→P.15) で加熱してください**
- **臭いが気になるときは、換気扇を回してください**
- **ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません**

手動 焼きとり

手動
グリル
22 ～ 27 分
裏返して
7 ～ 12 分

使用付属品

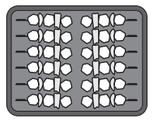
黒皿 中段

材料	4人分（12本）
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る）	2枚
長ねぎ（3～4cm 長さに切る）	2本
ししとうがらし（へたと種を取る）	12本
Ⓐ しょうゆ	カップ ½
Ⓐ みりん	カップ ¼
Ⓐ 砂糖	大さじ2～3
Ⓐ サラダ油	大さじ1

作りかた

❶ 合わせたⒶの中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら 30 分～1 時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿に①を並べ、中段に入れ グリル 22 ～ 27 分 (→P.48) で加熱し、裏返して グリル 7 ～ 12 分 で加熱する。



焼きとりの並べかた

オート 41 塩ざけ

加熱時間の目安
約 37 分

1 回に作れる分量
2 ～ 4 人分

使用付属品

黒皿 中段

給水タンク 満水

材料	4人分（4切れ）
塩ざけの切り身（1切れ約80g の物）	4切れ

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 黒皿に、塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、**焼き魚のコツ**を参照して並べる。

❸ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ 過熱水蒸気 41 塩ざけ (→P.41) で加熱する。

焼き魚のコツ

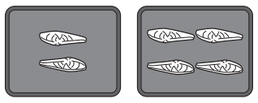
■ **加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

■ **焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。
3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

■ **焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.48) で様子を見ながら焼きます。

■ **並べかたは**

2 人分　4 人分



オート 42 塩さば

加熱時間の目安
約 32 分

1 回に作れる分量
2 ～ 4 人分

使用付属品

黒皿 中段

給水タンク 満水

材料	4人分（4切れ）
塩さば（1 切れ約 100g の物）	4切れ

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さばの水けを切り、黒皿に盛りつけたときに上になる方を上にして**焼き魚のコツ**を参照して並べる。

❸ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ 過熱水蒸気 42 塩さば (→P.41) で加熱する。

応用 42 さばの塩焼き

加熱時間の目安　約 37 分

1 回に作れる分量　2 ～ 4 人分

材料	4人分（4切れ）
生さばの切り身（1 切れ約 100g の物）	4切れ
塩	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さばは水けをふきとってから、全体に塩をふり、約 10 分おく。

❸ さばの水けを切り、黒皿に盛りつけたときに上になる方を上にして**焼き魚のコツ**を参照して並べる。

❹ テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ 過熱水蒸気 42 塩さば (→P.41) で加熱する。

オート 43 ぶりの照り焼き

加熱時間の目安
約 32 分

1 回に作れる分量
2 ～ 4 人分

使用付属品

黒皿 中段

給水タンク 満水

材料	4人分（4切れ）
ぶりの切り身（1切れ約100g の物）	4切れ
Ⓐ しょうゆ	カップ ¼
Ⓐ みりん	カップ ¼

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ぶりは水けをふき取り、合わせたⒶに 30 分～1 時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。

❸ 黒皿に②の盛りつけたときに上になる方を上にして**焼き魚のコツ**を参照して並べる。

❹ テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ 過熱水蒸気 43 ぶりの照り焼き (→P.41) で加熱する。

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 (→P.15) で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 44 あじの開き

加熱時間の目安	使用付属品
約 32 分	黒皿 中段 給水タンク 満水
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分（2枚）
あじの開き（1枚100～120g の物）	2枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 黒皿にあじの盛りつけたときに上になる方を上にして**あじの開きのコツ**を参照して並べる。

❸ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ 過熱水蒸気 44 あじの開き (→P.41) で加熱する。

あじの開きのコツ

■ **干物（1 枚）が 70g 以下のときは**
グリル (→P.48) で様子を見ながら加熱します。

■ **並べかたは**

■ **加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

■ **手動調理 スチームグリル (→P.51) で加熱するときは**
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、 スチームグリル で様子を見ながら加熱します。

■ **焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふり加減によってかわります。3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

■ **焼きが足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。

お願い

- **調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 (→P.15) で加熱してください**
- **臭いが気になるときは、換気扇を回してください**
- **ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません**

手動 さけのムニエル

手動 オーブン 180℃ 25 ～ 32 分	使用付属品
	黒皿 中段

材料	4人分（4切れ）
生ざけの切り身（1切れ約100g の物）	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ3
バター	20g
タルタルソース (→ P.88)	適量

作りかた

❶ 耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約 1 分 30 秒 (→P.44～46) で加熱して溶かす。

❷ さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。

❸ テーブルプレートを取り外し、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に②を並べ、全体に①をふりかける。

❹ ③を中段に入れ オーブン 予熱無 180℃ 25 ～ 32 分 (→P.50) で加熱する。

❺ 加熱後、皿に盛り**タルタルソース**を添える。

オート 64 焼き野菜

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 12 分 約 23 分	黒皿 中段
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料	3人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどう など合わせて	400g
Ⓐ アンチョビ（みじん切り）	小さじ1（約6g）
Ⓐ スタッフドオリーブ（みじん切り）	3個
Ⓐ オリーブ油	大さじ1
Ⓐ 白ワインビネガー	小さじ2
Ⓐ レモン汁	小さじ1
Ⓐ 塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。

❷ 黒皿に①を広げてのせる。

❸ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに おかず・スイーツ 64 焼き野菜 (→P.42) で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れて加熱する。

❺ 加熱後、皿に盛り、合わせたⒶを添える。

焼き野菜のコツ

加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 170℃ (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

応用 64 カラフル野菜のグリルサラダ

加熱時間の目安	予熱 12 分 / 約 23 分
1 回に作れる分量	2 ～ 4 人分

材料	4人分
プチトマト	8個
かぶ（4等分する）	1個
ブロッコリー（小房に分ける）	60g
黄パプリカ（乱切り）	½ 個
じゃがいも（半分に切る）	小4個
さつまいも（1cm 幅の輪切り）	100g
かぼちゃ（1cm 幅に切る）	70g
にんにく（皮つき）	大2片
塩、あらびき黒こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ2
ベーコン（かたまり、4cm 幅の物、5mm の厚さに切る）	120g
Ⓐ アンチョビペースト（市販の物）	小さじ ½
Ⓐ オリーブ油	大さじ3
Ⓐ 生クリーム	大さじ2
Ⓐ 塩、あらびき黒こしょう	各適量

作りかた

❶ ボウルに野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。

❷ 黒皿にベーコンと①を並べる。

❸ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに おかず・スイーツ 64 焼き野菜 (→P.42) で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れて加熱する。

❺ 加熱後、にんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、Ⓐを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。

❻ ④を皿に盛りつけ、⑤のソースを添える。

オート 46 焼きいも

加熱時間の目安	使用付属品
約 63 分	黒皿 下段 給水タンク 満水
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料	4人分（4本）
さつまいも（1本約250g の物）	4本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿にさつまいもを並べ、下段に入れ おかず・スイーツ 46 焼きいも (→P.41) で加熱する。

❸ 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

焼きいものコツ

■ **さつまいもの太さは**
直径 4 ～ 5cm の物が適しています。

■ **2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 190℃ (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

応用 46 ベークドポテト

加熱時間の目安	約 63 分
1 回に作れる分量	2 ～ 4 人分

材料	4人分（4個）
じゃがいも（1個約150g の物）	4個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿にじゃがいもを並べ、下段に入れ おかず・スイーツ 46 焼きいも (→P.41) で加熱する。

グラタン・キッシュ

オート 47 マカロニグラタン

加熱時間の目安
約 18 分

使用付属品
黒皿 中段

1 回に作れる分量
1 ～ 4 人分

材料		4人分
	マカロニ	80g
	鶏もも肉（1cm 角切り）	100g
Ⓐ	大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）	8 尾（約 100g）
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	中 ½ 個（約 100g）
	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小 1 缶（約 50g）
	バター	25g
	塩、こしょう	各少々
	ホワイトソース	カップ 3
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	80g

作りかた

❶ マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約 5 分 20 秒 (→P.43~46) で加熱し、マカロニと合わせる。

❸ ②に**ホワイトソース**の ½ 量を加えてあえる。

❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りの**ホワイトソース**を全体にかけて、上にチーズを散らす。

❺ テーブルプレートを取り外し、黒皿に④を並べ、中段に入れ おかず・スイーツ 47 マカロニグラタン (→P.41) で加熱する。

グラタンのコツ

■**容器は**
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

■**1、2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■**焼くときの皿の置きかたは**
黒皿にグラタン皿を下図のように並べてください。

■**焼く前に冷めてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W (→P.43~46) で人肌くらい（約 40℃）にあたためてから焼きます。

■**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

■**焼きむらが気になるときは**
残り時間 3 ～ 5 分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

■**加熱が足りなかったときは**
グリル (→P.48) で様子を見ながら加熱します。

■**冷凍グラタンは 47 マカロニグラタン では焼けません**
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W (→P.43~46) で加熱して泡立て器でよく混ぜる。

❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

❸ 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料		牛乳	200mL	400mL	600mL
		小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
		バター	30g	40g	50g
		塩	各少々	各少々	各少々
		こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約 1 分 10 秒	約 1 分 40 秒	約 2 分 10 秒
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2 ～ 4 分	5 ～ 7 分	9 ～ 11 分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン（1 個・約 240g）は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま（1 ～ 4 皿まで）、黒皿に下図のように並べて、中段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 35 ～ 45 分 (→P.50) で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）

応用 47 えびのドリア

加熱時間の目安 約 32 分

1 回に作れる分量 表示の分量

材料（直径21cmの焼き皿1皿分）

Ⓐ	むきえび（背わたを取る）	150g
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	⅓ 個（約70g）
Ⓐ	生しいたけ（薄切り）	3枚
Ⓐ	バター	20g
	ホワイトソース	カップ1
	冷やごはん	300g
	バター	10g
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	80g

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ 600W 約 3 分 10 秒 (→P.43~46) で加熱し、**ホワイトソース**であえる。

❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約 1 分 で加熱し、溶かす。

❸ ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（分量外）をして レンジ 600W 約 1 分 10 秒 で加熱する。

❹ バター（分量外）を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。

❺ テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に④をのせ、中段に入れ おかず・スイーツ 47 マカロニグラタン (→P.41) で加熱する。

応用 47 ラザニア

加熱時間の目安 約 32 分

1 回に作れる分量 表示の分量

材料（20×20×5cmの焼き皿1皿分）

ラザニア（乾めん）	6 枚（約 100g）
ミートソース（缶詰）	1 缶（約 300g）
ホワイトソース	カップ 3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	120g

作りかた

❶ 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。

❷ バター（分量外）を塗った焼き皿に**ホワイトソース**、①、ミートソースの順に 3 ～ 4 段に重ね、チーズを散らす。

❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に②をのせ、中段に入れ おかず・スイーツ 47 マカロニグラタン (→P.41) で加熱する。

手動 ほうれん草のキッシュ

手動 オーブン 210℃ 25 ～ 30 分

使用付属品
黒皿 下段

材料（直径21cmの焼き皿1皿分）

	ほうれん草	1 束
	にんにく（みじん切り）	1 片
	バター	大さじ 1（約 12g）
	塩、こしょう	各少々
	卵（溶きほぐす）	2 個
Ⓐ	牛乳	130mL
Ⓐ	植物性生クリーム	70mL
Ⓐ	スープ（固形スープの素 ¼ 個を溶く）	30mL
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	60g

作りかた

❶ ほうれん草は洗ってラップで包み 17 下ゆで：葉・果菜 (→P.39,40) で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cm の長さに切る。

❷ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。

❸ ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。

❹ ③に②とチーズ ⅔ 量を加えて混ぜ、バター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。

❺ テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に④をのせ、下段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 25 ～ 30 分 (→P.50) で加熱する。

ドリア・ラザニアのコツ

■**容器は**
金属製、ホーロー製の容器は使わない。
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。

■**焼く前に冷めてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W (→P.43~46) で人肌くらい（約 40℃）にあたためてから焼きます。

■**加熱室は冷ましてから**
オーブン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

■**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

■**冷凍ドリアは 47 マカロニグラタン では焼けません**
アルミケース皿のまま黒皿に並べ（**市販の冷凍グラタン**の並べかた (→P.76) を参照）、中段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 35 ～ 45 分 (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

■**レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません**
容器変形の原因になります。

いため物（油を使わないいため物）

オート 48 焼きそば

加熱時間の目安	使用付属品
約７分	テーブルプレート
１回に作れる分量	
１～２人分	

材料	2人分
焼きそば用めん（ソースつき、1袋150gの物）	2袋
野菜ミックス	250g
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	50g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 深さのある平皿に豚肉、野菜ミックスの½量、めんの順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き［おかず・スイーツ 48 焼きそば］（→P.41）で加熱し、かき混ぜる。

いため物のコツ

■ **容器は**
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

■ **加熱が足りなかったときは**
［レンジ 500W］（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します。

オート 65 チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）

加熱時間の目安	使用付属品
約11分	テーブルプレート
１回に作れる分量	
２～４人分	

材料	4人分
牛もも肉（細切り）	300g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ2
Ⓐ ピーマン（種を取り、タテに細切り）	8個（約240g）
Ⓐ たけのこ水煮（細切り）	100g
Ⓑ しょうゆ	小さじ2
Ⓑ オイスターソース	大さじ2
Ⓑ 酒	大さじ2
Ⓑ 砂糖	小さじ2
Ⓑ 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ2
Ⓑ 片栗粉	小さじ2

作りかた

❶ 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

❷ ポリ袋（市販）に①とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。

❸ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き［おかず・スイーツ 65 チンジャオロウスー］（→P.41）で加熱し、かき混ぜる。

応用 65 ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため）

加熱時間の目安	約11分
１回に作れる分量	２～４人分

材料	4人分
豚ロース薄切り肉（ひとくち大に切る）	200g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ2
Ⓐ キャベツ（ひとくち大に切る）	200g
Ⓐ にんじん（薄切り）	100g
Ⓐ ピーマン（種を取り、乱切り）	4個（約120g）
Ⓐ 長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	100g
Ⓑ みそ	大さじ2
Ⓑ 酒	大さじ4
Ⓑ 砂糖	小さじ2
Ⓑ 豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1
Ⓑ 片栗粉	小さじ1

作りかた

❶ 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

❷ ポリ袋（市販）に①とⒶ、合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。

❸ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き［おかず・スイーツ 65 チンジャオロウスー］（→P.41）で加熱し、かき混ぜる。

応用 65 ゴーヤーチャンプルー

加熱時間の目安	約９分
１回に作れる分量	２～３人分

仕上がり調節［弱］

材料	3人分
ゴーヤー	1本（約200g）
卵（溶きほぐす）	1個
木綿豆腐	150g
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	50g
赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	50g
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
Ⓐ 塩	小さじ⅓
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ 砂糖	小さじ1
Ⓐ 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
Ⓐ 片栗粉	小さじ½

作りかた

❶ 豆腐は水切りをする。

❷ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩（分量外）をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。

❸ 卵は耐熱コップに入れ［レンジ 500W 約１分］（→P.43～46）で加熱し、よくかき混ぜる。

❹ 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせたⒶを入れて混ぜ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートの中央に置き［おかず・スイーツ 65 チンジャオロウスー］仕上がり調節［弱］（→P.41）で加熱し、かき混ぜる。

❻ 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

蒸し物

オート 49 茶わん蒸し

加熱時間の目安：約 33 分

使用付属品：テーブルプレート、給水タンク 満水

1回に作れる分量：1 ～ 6 人分

材料		4人分
卵		2個（約100g）
Ⓐ	だし汁	350～400mL
	しょうゆ、塩	各小さじ ½
	みりん	小さじ1
鶏もも肉（そぎ切り）		40g
酒		少々
えび（殻つき）		小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）		8枚
干ししいたけ（戻して石づきを取り、そぎ切り）		2枚（8切れ）
ゆでぎんなん		8個
三つ葉		適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。

❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

❹ 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして［レンジ］［200W］［2 ～ 3 分］（→P.44~46）で加熱する。

❺ 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を 4 等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。

❻ ⑤をテーブルプレートに**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ［おかず・スイーツ］［49 茶わん蒸し］（→P.41）で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約 5 分蒸らす。

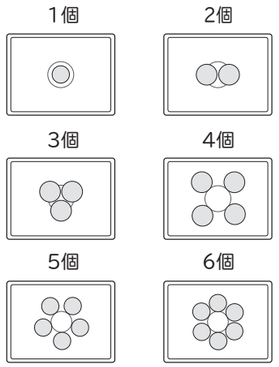
茶わん蒸しのコツ

■ **容器は**
直径が 8cm くらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約 200g 前後の物が適しています。

■ **卵液の温度は 20 ～ 25℃の物を**
卵液の温度が低いときは仕上がり調節［強］で、卵液の温度が高いときは［弱］に調節します。

■ **卵液は器の 7 分目くらいまで**

■ **茶わん蒸しの容器の置きかたは**
1 回に作る数によって下図を参照して並べます。4 個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）



■ **加熱室は冷ましてから**
［オーブン］、［グリル］、［脱臭］使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

■ **取り出すときは注意する**
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

■ **加熱が足りなかったときは**
［レンジ］［200W］（→P.44~46）で様子を見ながら加熱します。

応用 49 手作り豆腐

加熱時間の目安：約 28 分

1回に作れる分量：1 ～ 4 人分

仕上がり調節［弱］

材料		4人分
豆乳（成分無調整、大豆固形成分10%以上の物）		500mL
にがり		30~40mL
〈あん〉		
Ⓐ	だし汁	カップ ½
	みりん	小さじ ½
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
Ⓑ	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1
しょうが（すりおろす）		適量
あさつき（小口切り）		適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。

❸ 茶わん蒸し容器に②を 4 等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。

❹ ③をテーブルプレートに**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ［おかず・スイーツ］［49 茶わん蒸し］仕上がり調節［弱］（→P.41）で加熱する。

❺ 小さめの鍋にⒶを入れて煮立て、合わせたⒷを加え、とろみをつける。

❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕

●でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。

●にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。

●あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

手動 白身魚の姿蒸し

手動 スチームオーブン 160℃ 40 ～ 45 分

使用付属品：黒皿 下段、給水タンク 満水

材料		1尾分
かれい（1尾約300g の物）		1尾
長ねぎ		1本
しょうが（せん切り）		1かけ
Ⓐ	オイスターソース	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	紹興酒（または酒）	40mL
	片栗粉	小さじ ½
	塩、こしょう	各少々
	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ ½
	水	110mL
Ⓑ	しょうゆ	小さじ2
	サラダ油	大さじ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 魚は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。

❸ 長ねぎの白い部分は 4 ～ 5cm の長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。

❹ 長ねぎの青い部分は 4 ～ 5cm のナナメ切りにする。

❺ 黒皿に 30 × 60cm の大きさに切ったオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。

❻ 汁けが出ないようにオーブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。

❼ ⑥を下段に入れ［スチームオーブン］［予熱無］［160℃］［40 ～ 45 分］（→P.51）で加熱する。

❽ 加熱後、器に盛り③の白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

オート 50 鶏の酒蒸し

加熱時間の目安：約 11 分

使用付属品：テーブルプレート

1回に作れる分量：1 ～ 2 人分

材料	2人分
鶏むね肉（1枚約200g の物、4等分に切る）	1枚
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ ½
しょうが汁	少々
青じそ、にんじん（せん切り）	各適量
しょうゆ、ねりからし	各適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。

❷ 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き［おかず・スイーツ］［50 鶏の酒蒸し］（→P.41）で加熱する。

❹ しょうゆ、ねりからしを合わせて、からしじょうゆにする。加熱後、鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじんをつけ合せ、からしじょうゆを添える。

オート 51 あさりの酒蒸し

加熱時間の目安：約 5 分

使用付属品：テーブルプレート

1回に作れる分量：1 ～ 2 人分

材料	2人分
あさり（殻つき）	300g
酒	カップ ¼
バター	小さじ1
パセリ（みじん切り）	少々

作りかた

❶ あさりは 3%の食塩水（分量外）に 3 時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。

❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き［おかず・スイーツ］［51 あさりの酒蒸し］（→P.41）で加熱する。

❹ 加熱後、皿に盛り、パセリをふる。

鶏の酒蒸し、あさりの酒蒸しのコツ

■ **あさりの酒蒸しのあさりの砂をはかせるときの水の量は**
あさりが半分つかる程度にします。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

■ **加熱が足りなかったときは**
［レンジ］［500W］（→P.43~46）で様子を見ながら加熱します。

手動 肉シューマイ

手動
レンジ
200W
約５～７分

使用付属品
テーブルプレート

材料		2人分（8個）
Ⓐ	豚ひき肉	70g
	干ししいたけ（戻してみじん切り）	½枚
	片栗粉	大さじ½
	しょうゆ、砂糖、酒	各小さじ1弱
	塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく（すりおろす）	各少々
玉ねぎ（みじん切り）		25g
シューマイの皮（市販の物）		8枚
しょうゆ、ねりからし		各適量

作りかた

❶ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約40秒 (→P.43~46) で加熱し、冷ましておく。

❷ ボウルに①とⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、8等分する。

❸ 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整える。

❹ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 約５～７分 で加熱する。

❻ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、しょうゆ、ねりからしを添える。

オート 66 鶏の簡単蒸し

加熱時間の目安
約７分

1回に作れる分量
１～２人分

使用付属品
テーブルプレート

材料	2人分
鶏むね肉（皮なし、1枚約200gの物）	1枚
酒	大さじ1
塩	少々
しょうが汁	小さじ1
白菜（ひとくち大に切る）	100g

作りかた

❶ 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。

❷ 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 66 鶏の簡単蒸し (→P.41) で加熱する。

❸ 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

鶏の簡単蒸しのコツ

■**切り目は**
肉の厚さが 1cm 以上あるところに⅓以上、等間隔に入れます。

■**皿は**
深さ３～4cm の耐熱平皿を使用します。

■**加熱後は**
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

■**加熱が足りなかったときは**
レンジ 200W (→P.44~46) で様子を見ながら加熱します。

オート 67 蒸し野菜のベーコン巻き

加熱時間の目安
約６分

1回に作れる分量
１～３人分

使用付属品
テーブルプレート

材料	3人分（12個）
ベーコン	12枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	200g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 67 蒸し野菜のベーコン巻き (→P.41) で加熱する。

香味ソース

材料	
長ねぎ（あらめのみじん切り）	½本分
しょうが（みじん切り）	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ½
ラー油	大さじ½

作りかた

❶ 容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料	
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ½
小ねぎ	適量

作りかた

❶ 梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート 68 なすときのこの蒸しサラダ

加熱時間の目安
約７分

1回に作れる分量
１～２人分

使用付属品
テーブルプレート

材料		2人分
Ⓐ	なす	2本（約200g）
	ししとうがらし	6本（約25g）
	えのきだけ	50g
	まいたけ	50g
	油揚げ（1cm 幅の細切り）	1枚（約35g）
Ⓑ	塩こうじ	大さじ1
	しょうが（すりおろす）	小さじ½
Ⓒ	レモン汁	小さじ2
	お好みでオリーブ油	大さじ½

作りかた

❶ なすは、へたを切り取ってタテに８等分し、水にさらしておく。

❷ Ⓐのえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。

❸ 合わせたⒸをポリ袋（市販）に入れ、合わせたⒷとⒶを加えて混ぜ合わせる。

❹ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 68 なすときのこの蒸しサラダ (→P.41) で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
冷やして食べてもよいでしょう。

蒸し野菜のベーコン巻き、なすときのこの蒸しサラダのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W (→P.43~46) で様子を見ながら加熱します。

オート 19 鶏のから揚げ

加熱時間の目安
約35分

1回に作れる分量
２～４人分

使用付属品
黒皿 上段

材料	4人分（12個）
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2枚
から揚げ粉（市販の物）	大さじ4（約40g）

作りかた

❶ 鶏肉は１枚を６等分にして、から揚げ粉をまぶし、５分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。

❷ テーブルプレートを取り外し、①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ ノンフライ 19 鶏のから揚げ (→P.41) で加熱する。

オート 28 鶏のしょうゆから揚げ

加熱時間の目安
約35分

1回に作れる分量
２～４人分

使用付属品
黒皿 上段

材料		4人分（12個）
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）		2枚
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1½
	しょうが（すりおろす）	小さじ1½
	にんにく（すりおろす）	小さじ1½
	こしょう	少々
片栗粉		大さじ1

作りかた

❶ 鶏肉は１枚を６等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。

❷ ①の汁けをかるく切ってポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。

❸ ポリ袋から取り出した②の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。

❹ テーブルプレートを取り外し、③を上段に入れ ノンフライ 28 鶏のしょうゆから揚げ (→P.41) で加熱する。

鶏のから揚げ・鶏のしょうゆから揚げのコツ

■**から揚げ粉（市販の物）は**
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。

■**から揚げ粉の量は**
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

■**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節 強 で加熱します。

■**黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

■**加熱が足りなかったときは**
グリル (→P.48) で様子を見ながら加熱します。

オート 20 手羽先のから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
約 35 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料		4人分
鶏手羽先（1本約60g の物）		8本
Ⓐ	片栗粉	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ ½
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ2
	にんにく(すりおろす)	1片
	長ねぎ（みじん切り）	10g
	七味とうがらし	少々

作りかた

❶ 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15 ～ 30 分ほどおき、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に①を寄せて並べ、上段に入れ ノンフライ 20 手羽先のから揚げ (→P.41) で加熱する。

オート 29 豚のから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
約 35 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料	4人分（12個）
豚バラ肉	400 g
から揚げ粉（市販の物）	大さじ 4（約 40 g）

作りかた

❶ 豚肉は 1.5 ～ 2cm 厚さの 12 等分にして、から揚げ粉をまぶし、5 分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に①を寄せて並べ、上段に入れ ノンフライ 29 豚のから揚げ (→P.41) で加熱する。

オート 21 とんカツ

加熱時間の目安	使用付属品
約 35 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料	4人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚 約100g の物）	4枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2強
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉	60g

作りかた

❶ 豚肉に塩、こしょうをする。

❷ ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ ノンフライ 21 とんカツ (→P.41) で加熱する。

手羽先のから揚げ・豚のから揚げのコツ

■ **黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

■ **加熱が足りなかったときは**
グリル (→P.48) で様子を見ながら加熱します。

とんカツのコツ

■ **2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **油は使わない**
衣は**煎りパン粉**を使います。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 130℃ (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

オート 30 ヒレカツ

加熱時間の目安	使用付属品
約 35 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料	4人分（16個）
豚ヒレ肉（かたまり）	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉	60g

作りかた

❶ 豚肉は 16 等分に切り、塩、こしょうをする。

❷ ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ ノンフライ 30 ヒレカツ (→P.41) で加熱する。

オート 31 チキンカツ

加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料	4人分（12個）
鶏ささみ	6本
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉	60g

作りかた

❶ 鶏肉は 2 等分にし、塩、こしょうをする。

❷ ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ ノンフライ 31 チキンカツ (→P.41) で加熱する。

オート 32 くしカツ

加熱時間の目安	使用付属品
約 35 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
2 ～ 3 人分	

材料	3人分（6本）
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚 約100g の物）	3枚
長ねぎ（3~4cm の長さに切る）	1本
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉	60g

作りかた

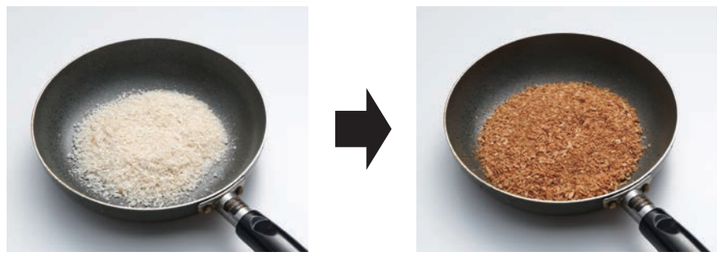
❶ 豚肉は 1 枚を 6 等分にし、塩、こしょうをする。

❷ ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、並べる。

❹ テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ ノンフライ 32 くしカツ (→P.41) で加熱する。

煎りパン粉の作りかた



材料・作りかた

❶ フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。
煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎り、冷ます。

ヒレカツ・チキンカツ・くしカツのコツ

■ **2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **油は使わない**
衣は**煎りパン粉**を使います。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 170℃ (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

オート 22 えびフライ

加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 4 人分	

材料	4人分（16本）
大正えび（またはブラックタイガー）	16尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
Ⓐ 煎りパン粉（→P.85）	60g
Ⓐ パセリ（みじん切り）	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

❸ ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。

❹ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に③を寄せて並べ、下段に入れ ノンフライ 22 えびフライ （→P.41）で加熱する。

オート 23 あじフライ

加熱時間の目安	使用付属品
約 27 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 3 人分	

材料	3人分（6枚）
あじ（3枚におろした物）	6枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉（→P.85）	60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べ、下段に入れ ノンフライ 23 あじフライ （→P.41）で加熱する。

オート 24 ポテトコロッケ

加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料	4人分（8個）
じゃがいも	中2個（約300g）
豚ひき肉	150g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
煎りパン粉（→P.85）	適量

作りかた

❶ じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて 1cm のさいの目に切りラップをして 18 下ゆで 根菜 仕上がり調節 弱 （→P.39、40）で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。

❷ 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れ レンジ 600W 約 5 分 （→P.43~46）で加熱し、加熱後ほぐす。

❸ ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ 8 等分（1 個約 55g）し、厚さ 1cm の小判形にして小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❹ テーブルプレートを取り外し、オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、下段に入れ ノンフライ 24 ポテトコロッケ （→P.41）で加熱する。

えびフライ・あじフライのコツ

■ **えびフライの 2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **油は使わない**
衣は**煎りパン粉**（→P.85）を使います。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 170℃ （→P.50）で様子を見ながら加熱します。

ポテトコロッケのコツ

■ **2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **油は使わない**
衣は**煎りパン粉**（→P.85）を使います。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 170℃ （→P.50）で様子を見ながら加熱します。

オート 25 えびの天ぷら

加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 4 人分	

材料	4人分（16本）
大正えび（またはブラックタイガー）	16尾
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
天かす	60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。

❸ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

❹ 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。

❺ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に④を寄せて並べ、下段に入れ ノンフライ 25 えびの天ぷら （→P.41）で加熱する。

天ぷらのコツ

■ **油は使わない**
衣は天かすを使います。

■ **材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mm くらいの厚さに切ります。

■ **冷めた天ぷらのあたためは**
9 揚げ物のあたため （→P.34、35）で加熱します。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 180℃ （→P.50）で様子を見ながら加熱します。

オート 33 魚介の天ぷら

加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 4 人分	

材料	4人分
右記から1種類選択 〈きすの天ぷら〉きす（開いてある物、1 枚約 20g の物）	12枚
右記から1種類選択 〈いかの天ぷら〉いか（生食用、1．5cm 幅の輪切り）	12個
右記から1種類選択 〈あなごの天ぷら〉あなご（煮あなご、1切れ約 20g の物）	12枚
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
天かす	60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。

❸ 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。

❹ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に③を寄せて並べ、下段に入れ ノンフライ 33 魚介の天ぷら （→P.41）で加熱する。

オート 34 野菜の天ぷら

加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 4 人分	

材料	4人分
右記から1種類選択 〈かぼちゃの天ぷら〉かぼちゃ（7mm 厚さの薄切り）	16枚
右記から1種類選択 〈さつまいもの天ぷら〉さつまいも（7mm 厚さの輪切り）	16枚
右記から1種類選択 〈れんこんの天ぷら〉れんこん（7mm 厚さの輪切り）	16枚
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
天かす	60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。

❸ 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。

❹ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に③を寄せて並べ、下段に入れ ノンフライ 34 野菜の天ぷら （→P.41）で加熱する。

オート 35 桜えびのかき揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
約 17 分	黒皿 中段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 3 人分	

材料	3人分（6枚）
Ⓐ 桜えび（釜揚げ）	90g
Ⓐ 小ねぎ（小口切り）	15g
Ⓑ 小麦粉（薄力粉）	大さじ1
Ⓑ 小麦粉（薄力粉）	小さじ2
Ⓑ 片栗粉	小さじ1
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ ½
Ⓑ 水	20mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ Ⓐをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。

❸ Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。

❹ オーブンシートを敷いた黒皿の中央に③を寄せて、円形で平らに 6 等分し、広げて並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れ ノンフライ 35 桜えびのかき揚げ （→P.41）で加熱する。

桜えびのかき揚げのコツ

■ **2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 190℃ （→P.50）で様子を見ながら加熱します。

オート 26 チキン南蛮

加熱時間の目安：約 35 分
使用付属品：黒皿 上段
1 回に作れる分量：2 ～ 4 人分

材料		4人分（12個）
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）		2枚
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうが（すりおろす）	小さじ1½（約10g）
	塩、こしょう	各少々
片栗粉		大さじ3
〈甘酢ダレ〉		
Ⓑ	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1½
	赤とうがらし（乾燥、小口切り）	½ 本
〈タルタルソース〉		
卵（溶きほぐす）		1個
Ⓒ	ピクルス（みじん切り）	2個（約40g）
	マヨネーズ	大さじ4
	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 鶏肉は 1 枚を 6 等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15 分以上おく。

❷ 耐熱容器にⒷを入れ［レンジ］［600W］［約 2 分］（→P.43~46）で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。

❸ 耐熱容器に卵を入れ［レンジ］［500W］［約 1 分］で加熱し、Ⓒを加えフォークで卵が細かくなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。

❹ ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。

❺ ポリ袋から取り出した④の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。

❻ テーブルプレートを取り外し、⑤を上段に入れ［ノンフライ］［26 チキン南蛮］（→P.41）で加熱する。

❼ 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

チキン南蛮のコツ

■**2 人分は**
仕上がり調節［弱］で加熱します。
■**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節［強］で加熱します。
■**黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。
■**加熱が足りなかったときは**
［グリル］（→P.48）で様子を見ながら加熱します。

オート 27 さつま揚げ

加熱時間の目安：約 20 分
使用付属品：黒皿 上段
1 回に作れる分量：2 ～ 3 人分

材料		3人分（6個）
いわしのすり身		200g
にんじん（せん切り）		75g
枝豆（ゆでた物）		75g
塩		小さじ ½ 強
Ⓐ	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ ½
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	しょうが汁	小さじ1
	卵白	1個分

作りかた

❶ すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらⒶを入れてさらに混ぜる。

❷ ①に、にんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ 6 等分する。

❸ 手に水をつけ、②を厚さ 1cm の円形にのばし、形を整える。

❹ オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、④を上段に入れ［ノンフライ］［27 さつま揚げ］（→P.41）で加熱する。

さつま揚げのコツ

■**2 人分は**
仕上がり調節［弱］で加熱します。
■**加熱が足りなかったときは**
［オーブン］［予熱無］［160℃］（→P.50）で様子を見ながら加熱します。

オート 36 がんもどき

加熱時間の目安：約 15 分
使用付属品：黒皿 上段
1 回に作れる分量：1 ～ 2 人分

材料		2人分（4個）
木綿豆腐		½ 丁
大正えび（背わた、殻をとる）		2尾
鶏ひき肉		25g
片栗粉		15g
Ⓐ	酒	大さじ ½
	砂糖	小さじ ½
	塩	小さじ ⅓
	しょうゆ	小さじ ½
にんじん（せん切り）		20g
さやえんどう（せん切り）		2枚
生しいたけ（石づきを取り、せん切り）		1枚

作りかた

❶ 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて十分に水切りをする。

❷ 野菜はラップに包み［レンジ］［500W］［約 40 秒］（→P.43~46）で加熱する。

❸ すり鉢に、えびを入れてよくすりつぶし、①と鶏肉、片栗粉、Ⓐを加えてすり混ぜる。

❹ ③に②を入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜる。

❺ ④を 4 等分にし、手にサラダ油（分量外）をつけて厚さ 1cm の円形にする。

❻ オーブンシートを敷いた黒皿の中央に⑤を寄せて並べる。

❼ テーブルプレートを取り外し、⑥を上段に入れ［ノンフライ］［36 がんもどき］（→P.41）で加熱する。

がんもどきのコツ

■**豆腐の水切りは**
しっかり行ないます。水切りが足りないと生地がまとまりにくくなります。
■**1 人分は**
仕上がり調節［弱］で加熱します。
■**加熱が足りなかったときは**
［オーブン］［予熱無］［180℃］（→P.50）で様子を見ながら加熱します。

煮物

オート 52 肉じゃが

加熱時間の目安：約 58 分
使用付属品：テーブルプレート
1 回に作れる分量：2 ～ 4 人分

材料		4人分
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）		150g
Ⓐ	じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	中2個（約300g）
	にんじん（乱切り）	小1本（約100g）
	玉ねぎ（くし形切り）	小1個（約100g）
	干ししいたけ（戻して石づきを取り、半分に切る）	6枚
Ⓑ	だし汁	カップ1½
	しょうゆ	大さじ3
	酒	カップ ½
	砂糖	大さじ4
サラダ油		適量
さやえんどう（ゆでた物）		適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えオーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き［おかず・スイーツ］［52 肉じゃが］（→P.41）で加熱する。

❸ 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約 20 分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

応用 52 ロールキャベツ

加熱時間の目安：約 58 分
1 回に作れる分量：4 人分

材料		4人分
キャベツ		8枚（約500g）
Ⓐ	合びき肉	200g
	玉ねぎ（みじん切り）	50g
	牛乳	大さじ3
	パン粉	30g
	卵（溶きほぐす）	¼ 個
	ナツメグ、塩、こしょう	各少々
Ⓑ	スープ（固形スープの素）	カップ1½（2個を溶く）
	トマトケチャップ	大さじ4
	しょうゆ	小さじ2
	塩、こしょう	各少々
玉ねぎ（薄切り）		50g

作りかた

❶ キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み［17 下ゆで葉・果菜］（→P.39、40）で加熱して水けを切る。

❷ ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、Ⓐと合わせて入れ、よくねり混ぜる。

❸ ②を 8 等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。

❹ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたⒷを加え、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き［おかず・スイーツ］［52 肉じゃが］（→P.41）で加熱する。

煮物のコツ

■**容器は大きくて深めの物を**
直径約 25cm（内径約 22.5cm）、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
■**肉じゃがの 2 人分は**
仕上がり調節［やや弱］で加熱します。
■**材料は大きさをそろえて**
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
■**料理に合わせた下ごしらえを**
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
■**煮汁は多めにする**
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
■**オーブンシートで落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。
金属製の物は使わないでください。
■**加熱後はしばらく置く**
味をなじませます。
■**加熱が足りなかったときは**
［レンジ］［200W］（→P.44~46）で様子を見ながら加熱します。

応用 52 かぼちゃの含め煮

加熱時間の目安：約 58 分
1 回に作れる分量：4 人分

材料		4人分
かぼちゃ（ひとくち大に切る）		500g
Ⓐ	だし汁	カップ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1

作りかた

❶ かぼちゃとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き［おかず・スイーツ］［52 肉じゃが］（→P.41）で加熱する。

❷ 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

応用 52 里いもの含め煮

加熱時間の目安：約 58 分
1 回に作れる分量：4 人分

材料		4人分
里いも（ひとくち大に切る）		500g
Ⓐ	だし汁	カップ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1

作りかた

❶ 里いもとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）し、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き［おかず・スイーツ］［52 肉じゃが］（→P.41）で加熱する。

❷ 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

応用 52 カレー（ポーク&ビーフ）

加熱時間の目安
約47分

使用付属品
テーブルプレート

1回に作れる分量
1～4人分

仕上がり調節 やや弱

材料		4人分
豚シチュー・カレー用肉（1.5～2cm厚さ、2cm角に切る）		200g
塩、こしょう		各少々
Ⓐ	じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	大1個（約200g）
Ⓐ	玉ねぎ（くし形切り）	中1個（約200g）
Ⓐ	にんじん（乱切り）	小1本（約100g）
Ⓑ	カレールー	小1箱（約120g）
Ⓑ	水	カップ3
サラダ油		適量

作りかた

❶ 肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒷを入れて、レンジ 600W 約5分20秒（→P.43～46）で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。

❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照（→P.89））をし、テーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ 52 肉じゃが 仕上がり調節 やや弱（→P.41）で加熱する。（加熱の途中15分おきにかき混ぜてルーを溶かす）

手動 ビーフシチュー

手動
レンジ
500W
6～10分
200W
50～90分

使用付属品
テーブルプレート

材料		4人分
牛すね肉（1.5～2cm厚さ、5cm角に切る）		400g
塩、こしょう		各少々
小麦粉（薄力粉）		大さじ1
じゃがいも（乱切りにして水にさらす）		大1個（約200g）
にんじん（乱切り）		中1本（約150g）
玉ねぎ（くし形切り）		中1個（約200g）
Ⓐ	バター	25g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	40g
Ⓑ	スープ（固形スープの素）	カップ2～2½（2個を溶く）
Ⓑ	トマトピューレ	カップ¼
Ⓑ	赤ワイン	大さじ3
Ⓑ	砂糖	大さじ½
Ⓑ	塩	小さじ⅓
Ⓑ	こしょう	少々
Ⓑ	ローリエ	4枚
サラダ油		少々
生クリーム		適量

作りかた

❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまで、いためて取り出し、野菜を入れてよくいため、取り出す。

❸ フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。

❹ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と③を入れてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照（→P.89））をし、テーブルプレートの中央に置きレンジ 500W 6～10分、レンジ 200W 50～90分（→P.47）でリレー加熱する。（加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する）

❺ 加熱後、生クリームをかける。

手動 ポークシチュー

手動
レンジ
500W
6～10分
200W
50～90分

使用付属品
テーブルプレート

材料（4人分）

ビーフシチューの材料を参照し、牛すね肉を豚シチュー・カレー用肉にかえる。

作りかた

❶ ビーフシチューの作りかたを参照しレンジ 500W 6～10分、レンジ 200W 50～90分（→P.47）でリレー加熱する。

オート 69 簡単肉じゃが

加熱時間の目安
約11分

使用付属品
テーブルプレート

1回に作れる分量
1～2人分

材料		2人分
Ⓐ	牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	80g
Ⓐ	じゃがいも（3cm角に切る）	100g
Ⓐ	にんじん（5mmの半月切り）	75g
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	50g
Ⓐ	生しいたけ（石づきを取り、4つに切る）	2枚
Ⓑ	めんつゆ（市販の物）	大さじ2½
Ⓑ	みりん	小さじ1
Ⓑ	水	大さじ1½

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。

❷ オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照（→P.89））をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ 69 簡単肉じゃが（→P.41）で加熱する。

❸ 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

簡単肉じゃがのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します。

応用 69 かぼちゃの煮物

加熱時間の目安 約11分
1回に作れる分量 2～4人分

材料		4人分
かぼちゃ（3cm角に切る）		500g
Ⓐ	だし汁	カップ½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1½
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	酒	大さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃとⒶを入れてかき混ぜて、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照（→P.89））をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ 69 簡単肉じゃが（→P.41）で加熱する。

❷ 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

応用 69 里いもの煮物

加熱時間の目安 約11分
1回に作れる分量 1～2人分

材料		2人分
里いも（ひとくち大に切る）		250g
Ⓐ	だし汁	カップ¼
Ⓐ	しょうゆ	小さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ1
Ⓐ	酒	大さじ½

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもとⒶを入れてかき混ぜて、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照（→P.89））をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ 69 簡単肉じゃが（→P.41）で加熱する。

❷ 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

オート 53 肉豆腐

加熱時間の目安：約 10 分

1 回に作れる分量：1 ～ 3 人分

使用付属品：テーブルプレート

材料		3人分
Ⓐ	牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	200g
	長ねぎ（5mm 幅のナナメ切り）	70g
	えのきだけ（石づきを取り、ほぐす）	100g
	糸こんにゃく（白色の物）	100g
木綿豆腐		1丁（約300g）
Ⓑ	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ3
	酒	大さじ1
	だし汁	カップ ½

作りかた

❶ 豆腐は水切りをして 9 等分する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して①とⒶを並べて入れる。

❸ 合わせたⒷをかけ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.89））をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 53 肉豆腐（→P.41）で加熱してかき混ぜる。

肉豆腐のコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します。

応用 53 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱時間の目安：約 10 分

1 回に作れる分量：1 ～ 3 人分

材料		3人分
木綿豆腐		1丁（約300g）
鶏ささみ（筋を取ってそぎ切り）		200g
Ⓐ	大根おろし	200g
	しょうが（すりおろす）	小さじ1
	だし汁	カップ ¾
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	小さじ2
	砂糖	大さじ ½
	塩	少々
あさつき（小口切り）		適量

作りかた

❶ 豆腐は水切りをして 9 等分する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたⒶを入れてかき混ぜる。

❸ ②にオーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.89））をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 53 肉豆腐（→P.41）で加熱する。

❹ 加熱後、あさつきを添える。

オート 54 筑前煮

加熱時間の目安：約 25 分

1 回に作れる分量：2 ～ 4 人分

使用付属品：テーブルプレート

材料		4人分
鶏もも肉（ひとくち大に切る）		200g
にんじん（乱切り）		100g
ごぼう（乱切りにし、酢水につける）		100g
れんこん（乱切りにし、酢水につける）		100g
こんにゃく（ひとくち大に切る）		100g
干ししいたけ（戻して石づきを取り、4つに切る）		4枚
Ⓐ	だし汁	カップ 1¼
	酒	大さじ5
	しょうゆ	カップ ⅓
	砂糖	大さじ4
サラダ油		適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。

❷ ①とⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.89））をし、テーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 54 筑前煮（→P.41）で加熱する。

❸ 加熱後、取り出してかき混ぜてから約 20 分おき、味をしみ込ませる。

筑前煮のコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します。

オート 55 ぶり大根

加熱時間の目安：約 35 分

1 回に作れる分量：1 ～ 3 人分

使用付属品：テーブルプレート

材料		3人分
大根（2cm 厚さの半月切り）		6個（約200g）
ぶりの切り身（1切れ約100g の物）		2切れ
Ⓐ	水	カップ ¾
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2⅔
	みりん	大さじ1
	しょうが（薄切り）	1かけ

作りかた

❶ 大根は面取りをして、ラップで包み 18 下ゆで根菜 仕上がり調節 やや弱（→P.39、40）で加熱し、水にさらす。

❷ ぶりは 3 等分して熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.89））をし、テーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 55 ぶり大根（→P.41）で加熱する。

❹ 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約 20 分おいて味をしみ込ませる。

ぶり大根のコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します。

オート 56 ふろふき大根

加熱時間の目安：約 9 分

1 回に作れる分量：2 人分

使用付属品：テーブルプレート

材料		2人分
大根		400g
だし汁		カップ2
Ⓐ	みそ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1
ゆずの皮（せん切り）		少々

作りかた

❶ 大根は 2cm 幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから 3mm 幅の切り目を表面に入れておく。

❷ ①を重ならないように広げてラップに包み レンジ 800W 約 1 分（→P.43～46）で加熱しラップをしたまま約 5 分おく。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。

❹ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.89））をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 56 ふろふき大根（→P.41）で加熱する。

❺ 加熱後、ラップをしたまま約 15 分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせたⒶをかけて、ゆずの皮を散らす。

ふろふき大根のコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します。

オート 70 さばのみそ煮

加熱時間の目安：約 30 分
1 回に作れる分量：1 ～ 3 人分
使用付属品：テーブルプレート

材料		3人分
さばの切り身（1切れ約100gの物）		3切れ
長ねぎ（5cm の長さに切る）		½ 本
Ⓐ	しょうが（薄切り）	½ かけ
	水	カップ ¼
	みそ	大さじ2½
	砂糖	大さじ1½
	酒	大さじ3

作りかた

❶ さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。

❸ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.89））をし、テーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 70 さばのみそ煮（→P.41）で加熱する。

さばのみそ煮のコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します。

オート 71 きんぴらごぼう

加熱時間の目安：約 10 分
1 回に作れる分量：2 ～ 3 人分
使用付属品：テーブルプレート

材料		3人分
ごぼう（せん切りにし、酢水につける）		100g
ピーマン（せん切り）		1個
にんじん（せん切り）		30g
Ⓐ	砂糖	大さじ1½
	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ ⅓
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ ⅔
	ごま油	小さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにこぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたⒶを加えて混ぜる。

❷ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.89））をし、テーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 71 きんぴらごぼう（→P.41）で加熱する。

❸ 加熱後、落としぶたを取って、かき混ぜる。

きんぴらごぼうのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します。

手動 おでん

手動
レンジ 500W 約 10 分
使用付属品：テーブルプレート

材料		2人分
はんぺん		½ 枚
ちくわ		2本
こんにゃく		½ 枚
大根		140g
さつま揚げ		1枚
昆布（乾燥した物）		4個
Ⓐ	だし汁	500mL
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ ½
	薄口しょうゆ	大さじ ½
	塩	小さじ ⅓

作りかた

❶ はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。

❷ ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたⒶを入れ、混ぜる。

❹ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.89））をし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 500W 約 10 分（→P.43～46）で加熱する。

⚠ 警告

ゆで卵（殻つき・殻なしとも）や生卵などは入れて加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

ゆで卵　生卵　黄身や目玉焼き

だし・汁物

オート 57 かつお昆布だし

加熱時間の目安：約 16 分
1 回に作れる分量：2 ～ 4 カップ
使用付属品：テーブルプレート

材料	カップ3～4
水	カップ5
昆布	10g
かつおぶし	30g

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、一晩おく。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 57 かつお昆布だし（→P.41）で加熱する。

❸ 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約 5 分おき、キッチンペーパーや布でこす。

応用 57 煮干し昆布だし

加熱時間の目安：約 16 分
1 回に作れる分量：2 ～ 4 カップ

材料	カップ3～4
水	カップ 5
昆布	5g
煮干し（頭と内臓を取る）	35g

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、一晩おく。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 57 かつお昆布だし（→P.41）で加熱する。

❸ 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

オート 58 とん汁

加熱時間の目安：約 19 分
1 回に作れる分量：2 ～ 3 人分
使用付属品：テーブルプレート

材料		3人分
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）		100g
Ⓐ	大根（5mm 厚さのいちょう切り）	⅛ 本（約100g）
	にんじん（5mm 厚さの半月切り）	¼ 本（約40g）
	ごぼう（2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	⅓ 本（約50g）
	里いも（3mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	2個（約100g）
	干ししいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	2枚
Ⓑ	だし汁	カップ3
	みそ	大さじ2⅔
長ねぎ（5mm 厚さのナナメ切り）		⅓ 本（約30g）

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。

❷ ①にオーブンシートで落としぶた（**だし・汁物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 58 とん汁（→P.41）で加熱する。

❸ 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

応用 58 けんちん汁

加熱時間の目安：約 19 分
1 回に作れる分量：2 ～ 3 人分

材料		3人分
大根（5mm 厚さのいちょう切り）		130g
にんじん（5mm 厚さの半月切り）		50g
ごぼう（2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける）		65g
Ⓐ	木綿豆腐（ひとくち大に切る）	130g
	里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	3個（約150g）
	干ししいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	3枚
	こんにゃく（アク抜きし、5mm 厚さの2cm角に切る）	65g
Ⓑ	だし汁	カップ2½
	しょうゆ	大さじ1⅓
	塩	小さじ ½
	酒	大さじ1½
	みりん	小さじ1½
小ねぎ（小口切り）		適量

作りかた

❶ 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み 18 下ゆで根菜（→P.39、40）で加熱する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（**だし・汁物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ 58 とん汁（→P.41）で加熱する。

❸ 加熱後、小ねぎを添える。

だし・汁物のコツ

■**容器は**
直径約 25cm（内径約 22.5cm）、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。

■**オーブンシートで落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。
金属製の物は使わないでください。

■**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します。

ごはん物・麺

手動 炊飯（ごはん）

手動
レンジ
600W
約 10 分
200W
20 ～ 25 分

使用付属品
テーブルプレート

材料	4人分
米	カップ2（320g）
水	440～480mL

作りかた

❶ 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。

❷ 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸水させる。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約 10 分、レンジ 200W 20 ～ 25 分 (→P.47) でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動 赤飯（おこわ）

手動
レンジ
600W
約 15 分

使用付属品
テーブルプレート

材料	4人分
もち米	カップ2（320g）
ゆでささげ	80g（乾燥豆約40g）
ささげのゆで汁	合わせて 280～320mL
水	
ごま塩	少々

作りかた

❶ もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。

❷ 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約 1 時間つけて吸水させる。

❸ ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約 15 分 (→P.43～46) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

❹ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量はお好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

手動 山菜おこわ

手動
レンジ
600W
約 15 分

使用付属品
テーブルプレート

材料	4人分
もち米	カップ2（320g）
山菜（びん詰またはパック入り）	120g
水	280～320mL
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ ½
Ⓐ 塩	少々

作りかた

❶ もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸収させる。

❷ ①に汁けを切った山菜とⒶを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約 15 分 (→P.43～46) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

■ **米は吸水させる**
炊く前に分量の水に 30 分～1 時間ほどつけ、十分吸水させます。

■ **赤飯は加熱途中にかき混ぜる**
加熱時間の ⅔ が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

■ **炊飯の水の量と加熱時間**

米の量	水の量	レンジ 600W →（リレー加熱）	レンジ 200W
カップ 1（160g）	240 ～ 260mL	約 6 分 →	約 15 分
カップ 3（480g）	640 ～ 700mL	約 13 分 →	約 30 分

■ **容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします**
3 人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2 人分は直径約 25cm（内径約 22.5cm）、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルに、直径約 25cm の平皿でふたをした物が適しています。

■ **赤飯（山菜おこわ）の水の量と加熱時間**

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ 1（160g）	40g	160 ～ 180mL	約 10 分
カップ 1½（240g）	60g	240 ～ 260mL	約 13 分

手動 キャベツとあさりのスープパスタ

手動
レンジ
600W
約 12 分

使用付属品
テーブルプレート

材料	2人分
パスタ（1．6mm、ゆで時間7分の物）	100g
キャベツ（ひとくち大に切る）	100g
あさりの水煮（缶詰、汁をのぞいた物）	65g
あさりの煮汁	65mL
水	500mL
Ⓐ 白ワイン	大さじ2
Ⓐ 塩	小さじ1
にんにく（みじん切り）	½ 片
赤とうがらし（乾燥、輪切り）	⅓ 本

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに 2 等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。

❷ ①にキャベツと合わせたⒶを加える。

❸ 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約 12 分 (→P.43～46) で加熱する。

❹ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

手動 トマトとベーコンのスープパスタ

手動
レンジ
600W
約 12 分

使用付属品
テーブルプレート

材料	2人分
パスタ（1．6mm、ゆで時間7分の物）	100g
トマト水煮（トマトはあらめに切る）	200g
玉ねぎ（薄切り）	100g
ベーコン（5mm 幅に切る）	50g
固形スープの素	½ 個
水	350mL
Ⓐ 白ワイン	大さじ2
塩	小さじ ½
あらびき黒こしょう	少々

作りかた

❶ 玉ねぎは、ラップに包み レンジ 500W 約 1 分 (→P.43～46) で加熱し冷ましておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに 2 等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。

❸ ②にトマトの水煮と合わせたⒶを加える。

❹ 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約 12 分 で加熱する。

❺ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

スープパスタのコツ

■ **容器は**
直径約 25cm（内径約 22.5cm）、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。

■ **ラップは**
破裂防止のため 1cm くらいあけます。

■ **パスタは**
なるべく束にならないように入れます。加熱中にくっついてしまうことがあります。

■ **アクが出た場合は**
加熱後に取り除きます。

オート 59 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

加熱時間の目安
約 45 分

1 回に作れる分量
型 1 個分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

小麦粉（薄力粉）	90g
砂糖	90g
卵（卵黄と卵白に分ける）	3個
バニラエッセンス	少々
Ⓐ 牛乳（室温に戻す）	小さじ2
Ⓐ バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの（いちごなど）	各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1 ～ 2 分（→P.44~46）で加熱して溶かす。（直径 18cm の場合。その他は**スポンジケーキのコツ**を参照）

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。（別立て法）

❹ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から ¼ を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたⒶを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。

❼ テーブルプレートを取り外し、⑥を下段に入れ おかず・スイーツ 59 スポンジケーキ（→P.41）で加熱する。

❽ 加熱後、型ごと 10 ～ 20cm の高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

❸ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。
砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

スポンジケーキのコツ

■ 直径 15 ～ 21cm のケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径 15cm	直径 18cm	直径 21cm
小麦粉（薄力粉）	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ ¼	小さじ 2	大さじ 1
作りかた ❷	約1分	約1分 30秒	約2分
作りかた ❼	おかず・スイーツ 59 スポンジケーキ		
作りかた ❼	仕上がり調節		
作りかた ❼	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約 43 分	約 45 分	約 49 分

■ **ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

■ **卵やボウルはあたためると**
泡立ちやすくなります。

■ **卵白の泡立ては十分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

■ **良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 160℃（→P.50）で様子を見ながら加熱します。

■ **表面がへこむときは**
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

■ **手動調理で焼くときは（→P.56）**

手動 スフレチーズケーキ

手動
オーブン
予熱 約 10 分
150℃
48 ～ 54 分

使用付属品
黒皿 下段

材料（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）

Ⓐ クリームチーズ	150g
Ⓐ バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3 個分
生クリーム（室温に戻す）	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ 1
ブランデー	大さじ 1
コーンスターチ（ふるう）	40g
卵白	5 個分

作りかた

❶ 型の底面にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりとバター（分量外）を塗り、硫酸紙は敷かない。

❷ 耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、レンジ 200W 2 ～ 3 分（→P.44~46）で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。

❸ ②に砂糖 ½ 量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。

❺ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

❻ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

❼ ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。

❽ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 150℃ 48 ～ 54 分（→P.49）で予熱する。

❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッチンペーパー2 枚を敷き、熱湯（カップ 2・分量外）を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れ、加熱する。

❿ 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

〔ひとくちメモ〕

●裏ごししたあんずジャム（大さじ 1）をブランデー（小さじ 1）で溶いた物を**スフレチーズケーキ**の表面に塗ってもよいでしょう。

●**スフレチーズケーキ**は、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

オート 60 シフォンケーキ（プレーン）

加熱時間の目安
約 45 分

1 回に作れる分量
型 1 個分

使用付属品
黒皿 下段

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
	ベーキングパウダー	小さじ ½
卵黄		4個分
卵白		5個分
塩		ひとつまみ
砂糖		100g
Ⓑ	水	70mL
	レモン汁	大さじ1
	レモンの皮（すりおろす）	1個分
サラダ油		60mL

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖の ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❷ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❸ ①に②の ⅓ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。

❹ テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ おかず・スイーツ 60 シフォンケーキ（→P.41）で、加熱する。

❺ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

❻ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

❼ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

〔ひとくちメモ〕
卵黄と卵白を同量（卵 5 個）にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、**スポンジケーキ**に近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

■**直径 17 ～ 20cm のケーキが作れます**

材料＼大きさ	直径 17cm	直径 20cm
小麦粉（薄力粉）	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ ¼	小さじ ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔ 個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	弱 約42分	中 約45分

■**ボウルやハンドミキサーはきれいなものを**
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

■**卵黄生地のかたさは**
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

■**泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を**
卵白は約 10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

■**シフォン型はバターを塗らない**
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

■**卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは**
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

■**シフォン型は**
アルミ製の物を使います。

■**生地の空気抜きは**
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

■**型は完全に冷ましてから**
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

■**手動調理で焼くときは（→P.56）**
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

■**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 160℃（→P.50）で 様子を見ながら加熱します。

応用 60 カプチーノシフォンケーキ

加熱時間の目安 約 45 分
1 回に作れる分量 型 1 個分

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	120g
	ベーキングパウダー	小さじ ½
卵黄		5個分
卵白		6個分
塩		ひとつまみ
砂糖		120g
Ⓑ	ぬるま湯（約 40℃）	100mL
	インスタントコーヒー	大さじ2⅔
サラダ油		60mL
シナモンパウダー		小さじ1

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しずつ加えて混ぜる。

❷ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❸ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❹ ②に③の ⅓ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。

❺ テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ おかず・スイーツ 60 シフォンケーキ（→P.41）で、加熱する。

❻ **シフォンケーキ**の作りかた⑤～⑦を参照して、生地を型から外す。

〔ひとくちメモ〕
シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

応用 60 ココアシフォンケーキ

加熱時間の目安 約 45 分
1 回に作れる分量 型 1 個分

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ココア	20g
	ベーキングパウダー	小さじ ½
卵黄		5個分
卵白		6個分
塩		ひとつまみ
砂糖		100g
水		100mL
サラダ油		60mL

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。

❷ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❸ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❹ ②に③の ⅓ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。

❺ テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ おかず・スイーツ 60 シフォンケーキ（→P.41）で、加熱する。

❻ **シフォンケーキ**の作りかた⑤～⑦を参照して、生地を型から外す。

〔ひとくちメモ〕
ココアの量は、お好みで加減してください。

応用 60 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

加熱時間の目安 約 45 分
1 回に作れる分量 型 1 個分

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

	小麦粉（薄力粉）	120g
Ⓐ	抹茶	10g
	ベーキングパウダー	小さじ ½
卵黄		5個分
卵白		6個分
塩		ひとつまみ
砂糖		100g
水		110mL
サラダ油		60mL
甘納豆（小豆）		80g

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。

❷ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❸ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❹ ②に③の ⅓ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。

❺ テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ おかず・スイーツ 60 シフォンケーキ（→P.41）で、加熱する。

❻ **シフォンケーキ**の作りかた⑤～⑦を参照して、生地を型から外す。

〔ひとくちメモ〕
甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

オート 72 パウンドケーキ（プレーン）

加熱時間の目安　約 53 分

1 回に作れる分量　型1個分

使用付属品　黒皿 下段

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
	ベーキングパウダー	小さじ ½
砂糖		80g
バター（室温に戻す）		100g
卵（溶きほぐす）		2個
バニラエッセンス		少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物）		60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。

❹ ③にⒶを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。

❺ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

❻ テーブルプレートを取り外し、⑤を下段に入れ おかず・スイーツ 72 パウンドケーキ（→P.41）で加熱する。

パウンドケーキのコツ

■ **バターはよくすり混ぜる**
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

■ **型に入れて中央をくぼませる**
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。

■ **焼き上がりは**
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。

■ **焼き上げ直後は**
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

■ **手動調理で焼くときは（→P.56）**

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 180℃（→P.50）で様子を見ながら加熱し、焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

応用 72 チョコバナナパウンドケーキ

加熱時間の目安　約 53 分

1 回に作れる分量　型1個分

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
	ベーキングパウダー	小さじ ½
砂糖		80g
バター（室温に戻す）		100g
卵（溶きほぐす）		2個
バニラエッセンス		少々
バナナ（きざむ）		½ 本
チョコレート（きざむ）		20g

作りかた

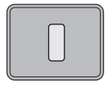
❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。

❹ ③にⒶを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。

❺ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。



❻ テーブルプレートを取り外し、⑤を下段に入れ おかず・スイーツ 72 パウンドケーキ（→P.41）で加熱する。

応用 72 りんごパウンドケーキ

加熱時間の目安　約 53 分

1 回に作れる分量　型1個分

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
	ベーキングパウダー	小さじ ½
砂糖		80g
バター（室温に戻す）		100g
卵（溶きほぐす）		2個
バニラエッセンス		少々
りんごのプリザーブ（→P.110）（あらくきざむ）		60g

作りかた

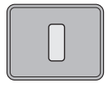
❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、りんごのプリザーブを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。

❹ ③にⒶを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。

❺ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。



❻ テーブルプレートを取り外し、⑤を下段に入れ おかず・スイーツ 72 パウンドケーキ（→P.41）で加熱する。

応用 72 カラメルパウンドケーキ

加熱時間の目安　約 53 分

1 回に作れる分量　型1個分

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
	ベーキングパウダー	小さじ ½
砂糖		80g
バター（室温に戻す）		100g
卵（溶きほぐす）		2個
バニラエッセンス		少々

〈カラメルソース〉

Ⓑ	砂糖	40g
	水	大さじ 1½
水		大さじ ½

作りかた

❶ 耐熱容器にⒷを入れ レンジ 500W 4～5分（→P.43～46）で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）

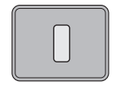
❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❸ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、①を加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。

❺ ④にⒶを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。

❻ ⑤を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。



❼ テーブルプレートを取り外し、⑥を下段に入れ おかず・スイーツ 72 パウンドケーキ（→P.41）で加熱する。

応用 72 マーブルパウンドケーキ

加熱時間の目安　約 53 分

1 回に作れる分量　型1個分

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
	ベーキングパウダー	小さじ ½
砂糖		80g
バター（室温に戻す）		100g
卵（溶きほぐす）		2個
バニラエッセンス		少々

〈カラメルソース〉

Ⓑ	砂糖	40g
	水	大さじ 1½
水		大さじ ½

作りかた

❶ 耐熱容器にⒷを入れ レンジ 500W 4～5分（→P.43～46）で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する。）

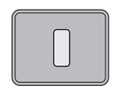
❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❸ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。

❺ ④に①を加え、さっとマーブル状に混ぜる。

❻ ⑤を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。



❼ テーブルプレートを取り外し、⑥を下段に入れ おかず・スイーツ 72 パウンドケーキ（→P.41）で加熱する。

手動 ロールケーキ（プレーン）

手動
オーブン
予熱 約10分
150℃
14～18分

使用付属品

黒皿 下段

材料（1本分）

	小麦粉（薄力粉）	80g
	砂糖	80g
	卵（溶きほぐす）	4個
	バニラエッセンス	少々
Ⓐ	牛乳（室温に戻す）	大さじ1½
Ⓐ	バター	大さじ1強（約15g）
	ホイップクリーム	適量
	くだもの（いちごなど）	適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）またはオーブンシートを敷く。

❷ Ⓐを合わせて レンジ 200W 1～2分（→P.44～46）で加熱し、溶かす。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 150℃ 14～18分（→P.49）で予熱する。

❺ ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❻ ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。

❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

手動 モカロールケーキ

手動
オーブン
予熱 約10分
150℃
14～18分

使用付属品

黒皿 下段

材料（1本分）

	小麦粉（薄力粉）	80g
	砂糖	80g
	卵（溶きほぐす）	4個
	バニラエッセンス	少々
Ⓐ	牛乳（室温に戻す）	大さじ1½
Ⓐ	バター	大さじ1強（約15g）
	ホイップクリーム	適量
	くだもの（いちごなど）	適量
	インスタントコーヒー	大さじ1弱

作りかた

❶ インスタントコーヒーを湯小さじ1で溶く。

❷ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）またはオーブンシートを敷く。

❸ Ⓐを合わせて レンジ 200W 1～2分（→P.44～46）で加熱し、溶かす。

❹ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、①を加えて混ぜる。

❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 150℃ 14～18分（→P.49）で予熱する。

❻ ④に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、③を加えて手早く混ぜる。

❼ ②に⑥の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を下段に入れ、加熱する。

❾ 焼きあがったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。

❿ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

ロールケーキのコツ

■ **生地作りのポイントは**
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、**共立て法の作りかた**（→P.98）を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

■ **紙をはがすときは**
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

■ **周りのかたさが気になるとき**
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

■ **ホイップクリームを塗るときは**
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

■ **焼きむらが気になるときは**
加熱時間の⅔～¾が経過してから、黒皿の前後を入れかえます。

手動 抹茶ロールケーキ

手動
オーブン
予熱 約10分
150℃
14～18分

使用付属品

黒皿 下段

材料（1本分）

	小麦粉（薄力粉）	80g
	砂糖	80g
	卵（溶きほぐす）	4個
	バニラエッセンス	少々
Ⓐ	牛乳（室温に戻す）	大さじ1½
Ⓐ	バター	大さじ1強（約15g）
	ホイップクリーム	適量
	くだもの（いちごなど）	適量
	抹茶	大さじ½

作りかた

❶ 抹茶を水大さじ½で溶く。

❷ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）またはオーブンシートを敷く。

❸ Ⓐを合わせて レンジ 200W 1～2分（→P.44～46）で加熱し、溶かす。

❹ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、①を加えて混ぜる。

❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 150℃ 14～18分（→P.49）で予熱する。

❻ ④に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、③を加えて手早く混ぜる。

❼ ②に⑥の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を下段に入れ、加熱する。

❾ 焼きあがったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。

❿ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

手動 柔らかプリン

手動
スチームオーブン
140℃
30～36分

使用付属品

黒皿 中段

給水タンク 満水

材料（直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ	砂糖	40g
Ⓐ	水	大さじ1½
	水	大さじ1½

〈卵液〉

	牛乳	カップ1¼
Ⓑ	生クリーム	100mL
Ⓑ	砂糖	50g
	卵黄（溶きほぐす）	4個分
	バニラエッセンス	少々
	ホイップクリーム	適量

作りかた

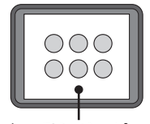
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 4～5分（→P.43～46）で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）

❸ 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。

❹ 別の耐熱容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。

❺ 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（分量外）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べる。



❻ テーブルプレートを取り外し、⑤を中段に入れ スチームオーブン 予熱無 140℃ 30～36分（→P.51）で加熱する。

❼ あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

柔らかプリンのコツ

■ **加熱する前の卵液の温度は**
35～40℃にします。

■ **加熱室は冷ましてから**
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 140℃（→P.50）で様子を見ながら加熱します。

手動 型抜きクッキー

手動
オーブン
160℃
18 ～ 22 分

使用付属品
黒皿 中段

材料（黒皿1枚・48個分）

小麦粉（薄力粉）	170g
バター（室温に戻す）	85g
砂糖	60g
卵（溶きほぐす）	大 ½ 個
バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❹ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。

❺ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。

❻ テーブルプレートを取り外し、⑤を中段に入れ オーブン 予熱無 160℃ 18 ～ 22 分 (→P.50) で加熱する。

手動 絞り出しクッキー

手動
オーブン
160℃
18 ～ 22 分

使用付属品
黒皿 中段

材料（黒皿1枚・48個分）

小麦粉（薄力粉）	130g
バター（室温に戻す）	80g
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	小1個（約40g）
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ（小さく切った物）	適量

作りかた

❶ **型抜きクッキー**の作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

❷ アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。

❸ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ オーブン 予熱無 160℃ 18 ～ 22 分 (→P.50) で加熱する。

手動 アーモンドクッキー

手動
オーブン
160℃
18 ～ 22 分

使用付属品
黒皿 中段

材料（黒皿1枚・48個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	120g
	ベーキングパウダー	小さじ ½
	バター（室温に戻す）	40g
	砂糖	40g
	卵（溶きほぐす）	½ 個
	スライスアーモンド	60g

作りかた

❶ **型抜きクッキー**の作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。

❷ ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。

❸ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ オーブン 予熱無 160℃ 18 ～ 22 分 (→P.50) で加熱する。

クッキーのコツ

■ **小麦粉を混ぜるときは**
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

■ **生地がベタつくときは**
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

■ **生地の大きさや厚みはそろえて**
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

■ **市販の生地を使うときは**
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。

■ **生地の保存は**
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

■ **加熱後はすぐ取り出す**
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 160℃ (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

■ **焼きむらが気になるときは**
加熱時間の ⅔ ～ ¾ が経過してから、黒皿の前後を入れかえます。

手動 スノークッキー

手動
オーブン
予熱 約 11 分
160℃
18 ～ 22 分

使用付属品
黒皿 中段

材料（黒皿1枚・30個分）

くるみ	30g
バター	70g
ショートニング	50g
粉砂糖	30g
アーモンドパウダー	60g
小麦粉（薄力粉）	130g
粉砂糖	適量

作りかた

❶ くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。

❷ バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。

❸ ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。

❹ ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間ほど休ませる。

❺ 黒皿にアルミホイルを敷き、④を5等分し、丸形に丸めて並べる。

❻ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 160℃ 18 ～ 22 分 (→P.49) で予熱する。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段に入れて加熱する。

❽ 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

オート 73 らくらくクッキー

加熱時間の目安
約 13 分

1回に作れる分量
表示の分量

使用付属品
黒皿 中段

材料（プレーン味、ココア味　各5個分）

〈プレーン味〉

牛乳	小さじ1
ホットケーキミックス	45g
無塩バター（室温に戻す）	15g
コンデンスミルク	15g

〈ココア味〉

牛乳	大さじ ½
ホットケーキミックス	45g
ココア	小さじ ½ 強
無塩バター（室温に戻す）	15g
コンデンスミルク	15g

作りかた

❶ プレーン味、ココア味のすべての材料をそれぞれポリ袋（市販）に入れて、粉けが無くなるまでよく混ぜる。

❷ ポリ袋から取り出した①を各5等分し、丸めて手のひらでつぶして円形にする。

❸ 黒皿にオーブンシートを敷き、②を並べる。

❹ テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ おかず・スイーツ 73 らくらくクッキー (→P.41) で加熱する。

オート 61 シュークリーム

加熱時間の目安
予熱 約 17 分
約 30 分

1 回に作れる分量
8 個分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料		8個分
	小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	40g
Ⓐ	バター（3〜4個に切る）	40g
Ⓐ	水	75mL
	卵（溶きほぐす）	3個
	カスタードクリーム	適量
	ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

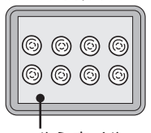
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3分30秒〜4分30秒 (→P.43〜46) で加熱し、十分沸とうさせる。

❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約2分 で加熱する。

❹ 卵 ⅓ 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

❻ 直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3〜4cm の大きさを8個絞り出す。



❼ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに おかず・スイーツ 61 シュークリーム (→P.42) で予熱する。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れて**カスタードクリーム**とホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

カスタードクリーム

手動
レンジ
600W
6分40秒〜10分

使用付属品
テーブルプレート

材料（シュークリーム8個分）

	牛乳	カップ1
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	大さじ1
Ⓐ	コーンスターチ	大さじ1
Ⓐ	砂糖	40g
	卵黄（溶きほぐす）	2個分
Ⓑ	バター	25g
Ⓑ	バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 6分40秒〜10分 (→P.43〜46) で途中よくかき混ぜながら加熱する。 手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

シュークリームのコツ

■ **バターと水は十分に沸とうさせる**
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

■ **卵は生地の熱いうちに混ぜる**
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

■ **加える卵の量は**
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）

■ **生地に霧を吹く**
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 210℃ (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

■ **焼きむらが気になるときは**
残り時間 8 〜 10 分で黒皿の前後を入れかえます。

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります
バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります
深めの耐熱容器を使い、バターは3〜4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます

応用 61 エクレア

加熱時間の目安 予熱 約 17 分/約 30 分

1 回に作れる分量 9 個分

材料		9個分
	小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	60g
Ⓐ	バター（3〜4個に切る）	60g
Ⓐ	水	120mL
	卵（溶きほぐす）	3〜4個
	カスタードクリーム	適量
	ホイップクリーム	適量
	チョコレート（溶かしておく）	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

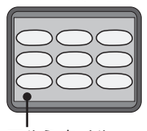
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 4分〜5分20秒 (→P.43〜46) で加熱し、十分沸とうさせる。

❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約2分 で加熱する。

❹ 卵 ⅓ 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

❻ 直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、7〜8cm の棒状に 9 個絞り出す。



❼ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに おかず・スイーツ 61 シュークリーム (→P.42) で予熱する。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。

❾ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約 ⅓ で切り目を入れ、**カスタードクリーム**とホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

手動 マドレーヌ

手動
オーブン
予熱 約 10 分
150℃
24 〜 28 分

使用付属品
黒皿 下段

材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型6個分）

	小麦粉（薄力粉）	60g
	砂糖	60g
	バター	60g
	卵（溶きほぐす）	1½ 個
Ⓐ	レモン汁	大さじ ½
Ⓐ	レモンの皮（すりおろす）	½ 個分

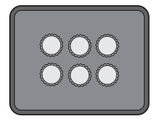
作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。

❷ バターは容器に入れて レンジ 200W 3〜4分 (→P.44〜46) で加熱する。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❹ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。



❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 150℃ 24 〜 28 分 (→P.49) で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

手動 マフィン

手動
オーブン
150℃
35 〜 40 分

使用付属品
黒皿 下段

材料（直径6cmのマフィン型9個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	250g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ3
	砂糖	100g
	バター（室温に戻す）	150g
	卵（溶きほぐす）	2個
	牛乳	100mL
	バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。

❷ 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。

❹ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ オーブン 予熱無 150℃ 35 〜 40 分 (→P.50) で加熱する。

手動 アップルパイ

手動
オーブン
予熱 約 15 分
190℃
36 ～ 42 分

使用付属品

黒皿 下段

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）

小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	100g
バター（2cm角に切る、冷たい物）	140g
冷水	90～110mL
りんごのプリザーブ	適量
〈つやだし用卵〉	
卵（溶きほぐす）	½ 個
塩	小さじ ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❸ かるく打ち粉（薄力粉・分量外）をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。

❺ 3mm 厚さの 25 × 40cm の長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで 2cm 幅のテープを8本切り取る。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

❼ 底全体にフォークで穴をあける。

❽ **りんごのプリザーブ**を詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

❿ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 190℃ 36 ～ 42 分 (→P.49) で予熱する。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

アップルパイのコツ

■ **型は金属製の物を**
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。

■ **生地が扱いにくいときは**
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で 20 ～ 30 分休ませると作りやすくなります。

■ **冷凍パイシートを使うと便利**
直径 21cm のパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約 100g の物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。

■ **焼きむらが気になるときは**
残り時間 10 ～ 15 分でパイ皿の前後を入れかえます。

手動 りんごのプリザーブ

手動
レンジ
600W
9 ～ 12 分

使用付属品

テーブルプレート

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）

りんご（紅玉またはふじ）		3個
Ⓐ	砂糖	80～120g
Ⓐ	レモン汁	大さじ1
シナモン		少々

作りかた

❶ りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm 厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。

❷ 大きめの耐熱容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 600W 9 ～ 12 分 (→P.43～46) で加熱する。

❸ ②のアクを取って混ぜ、レンジ 600W 6 分 30 秒～ 9 分 で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

手動 焼きりんご

手動
オーブン
180℃
55 ～ 65 分

使用付属品

黒皿 下段

材料	4個分
りんご（紅玉）	4個
Ⓐ 砂糖	60g
Ⓐ バター	40g
Ⓐ シナモン	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。

❷ Ⓐを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。

❸ テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ オーブン 予熱無 180℃ 55 ～ 65 分 (→P.50) で加熱する。

❹ 冷めてからホイップクリームを飾る。

手動 ちんすこう

手動
オーブン
160℃
21 ～ 25 分

使用付属品

黒皿 中段

材料	24個分
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	100g
砂糖（ふるっておく）	50g
ラード	50g

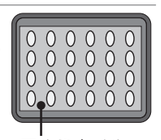
作りかた

❶ ボウルにラードを入れ、ゴムべらでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。

❷ ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。

❸ ②を 24 等分して丸め、厚さ約 1cm のタテ長のだ円形に形を整える。

❹ テーブルプレートを取り外し、アルミホイルを敷いた黒皿に③をのせ、中段に入れ オーブン 予熱無 160℃ 21 ～ 25 分 (→P.50) で加熱する。



アルミホイル

❺ 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

ちんすこうのコツ

■ **焼き上がりは**
焼くと生地がふくらみ、小判型になります。

■ **生地を並べるときは**
タテ長のだ円形にし、となりの生地との間をあけてください。間をあけないと焼き上げたとき、生地どうしがくっついてしまいます。

■ **焼きたては**
焼きたては柔らかく、くずれやすくなっています。あら熱を取ると固まります。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 160℃ (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

手動 トースト（裏返し）

手動
オーブン
210℃
黒皿のみで 7 ～ 10 分
食パンを入れて 5 ～ 8 分
裏返して 2 ～ 5 分

使用付属品

黒皿 上段

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

材料	1～2人分
食パン（6枚切りの厚さ1．5～3cm の物）	1～2 枚

作りかた

❶ テーブルプレートを取り外し、食パンをのせずに黒皿を上段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 7 ～ 10 分 (→P.50) で、加熱室と黒皿をあたためる。

❷ 終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。

❸ 黒皿の中央に食パンを並べ、上段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 5 ～ 8 分 で焼き、裏返して オーブン 予熱無 210℃ 2 ～ 5 分 焼く。

トーストのコツ

■ **パンの厚さや種類によって焼け具合が違います**
様子を見ながら時間を調節してください。

■ **連続して焼くときは**
表を オーブン 予熱無 210℃ 4 ～ 6 分、裏返して オーブン 予熱無 210℃ 1 ～ 3 分 で様子を見ながら焼きます。

⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

オート 74 バターロール（ロールパン）

加熱時間の目安
予熱 約 12 分
約 18 分

1 回に作れる分量
12 個分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料		12個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	240g
	砂糖	28g
	塩	3g
	ドライイースト	4g
Ⓑ	ぬるま湯（約 40℃）	40mL
	卵（溶きほぐす）	大 ½ 個
	牛乳（室温に戻す）	90mL
	バター（室温に戻す）	35g
〈つやだし用卵〉		
	卵（溶きほぐす）	½ 個
	塩	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。

❹ テーブルプレートを取り外し、バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 40℃ 50 ～ 70 分 (→P.53)で1次発酵をする。

❺ 生地が 2 ～ 2.5 倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を指してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

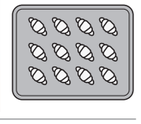
❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で 12 個（1個約 38g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。（ベンチタイム）

❾ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

❿ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 40℃ 35 ～ 45 分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2 ～ 2.5 倍になれば、発酵は十分。



⓫ 発酵後、黒皿を取り出し おかず・スイーツ 74 バターロール (→P.42)で予熱をする。

⓬ ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。

⓭ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、加熱する。

バターロールのコツ

■ **こねあげた生地の温度は**
25 ～ 27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。

■ **発酵温度は**
バターロールは 40℃が基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度（30 ～ 45℃（5℃単位））を使い分けます。

■ **発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット (→P.54) で水分を補ってください。

■ **ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

■ **生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

■ **つやだし用卵は薄くていねいに**
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。

■ **焼きむらが気になるときは**
加熱時間の ⅔ ～ ¾ が経過してから黒皿の前後を入れかえます。

■ **手動調理で焼くときは (→P.56)**

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 170℃ (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

手動 山形食パン

手動
オーブン
190℃
38 ～ 42 分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料（19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	220g
	砂糖	12g
	塩	2.5g
	ドライイースト	5g
	ぬるま湯（約 40℃）	140mL
	バター（室温に戻す）	10g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。

❹ テーブルプレートを取り外し、バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 40℃ 50 ～ 80 分 (→P.53) で1次発酵をする。

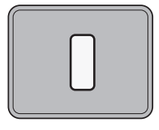
❺ 生地が 2 ～ 2.5 倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で3 個（1 個約130 g）に切り分けて丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20 分休ませる。（ベンチタイム）

❽ 生地のひとつひとつをタテ 20cm、ヨコ 10cm の長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。

❾ バター（分量外）を塗った型に⑧を並べ、型を黒皿に図のようにのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 40℃ 50 ～ 80 分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2 ～ 2.5 倍になれば発酵は十分。



❿ 発酵後、オーブン 予熱無 190℃ 38 ～ 42 分 (→P.50) で加熱をする。

山形食パンのコツ

■ **こね上げた生地の温度は**
25 ～ 27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

■ **発酵温度は**
山形食パンは 40℃が基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度（30 ～ 45℃（5℃単位））を使い分けます。

■ **発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット (→P.54) で水分を補ってください。

■ **ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

■ **生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。

■ **焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは**
表面にアルミホイルをのせます。

■ **焼きむらが気になるときは**
残り時間 5 ～ 9 分で型の前後を入れかえます。

オート 75 フランスパン（バタール・クーペ）

加熱時間の目安
予熱 約 17 分
約 45 分

1 回に作れる分量
表示の分量

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料（バタール1本、クーペ2本分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	300g
	小麦粉（薄力粉）	70g
	砂糖	5g
	塩	8g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	5g
Ⓑ	ぬるま湯（約 30℃）	210mL
	レモン汁	6mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ テーブルプレートを取り外し、バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ
スチームオーブン｜発酵｜予熱無
35℃｜30 ～ 60 分（→P.53）で1次発酵をする。

❺ 生地が 2 倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）でバタール（1 個 約 340g）とクーペ 2 個（1 個 約 130g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❾ バタールの生地は、タテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 30cm のだ円形にのばす。

❿ タテ⅓ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ 2 つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

⓫ クーペの生地は、15cm の円形にのばし、生地の向こう側 ⅓ を残して手前から折りたたむ。残った ⅓ の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

⓬ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

⓭ バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑨～⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れ
スチームオーブン｜発酵｜予熱無
35℃｜20 ～ 40 分で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5 倍になれば、発酵は十分。

⓮ 発酵後、黒皿を取り出し
おかず・スイーツ｜75 フランスパン
（→P.42）で予熱をする。

⓯ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約 6 分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でクープ（切り目）をバタールは 3 ～ 4 本、クーペは 1 本入れる。

⓰ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を下段に入れ、加熱する。

⓱ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

フランスパンのコツ

■ **こねあげた生地の温度**
25 ～ 27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

■ **発酵温度は**
フランスパンは 35℃が基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度（30 ～ 45℃（5℃単位））を使い分けます。

■ **発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット（→P.60）で水分を補ってください。

■ **ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

■ **生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

■ **手動調理で焼くときは（→P.56）**

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン｜予熱無｜210℃（→P.50）で様子を見ながら加熱します。

応用 75 ブール

加熱時間の目安 予熱 約 17 分 約 45 分

1 回に作れる分量 表示の分量

材料		6個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	300g
	小麦粉（薄力粉）	70g
	砂糖	5g
	塩	8g
	ドライイースト	5g
Ⓑ	ぬるま湯（約 30℃）	210mL
	レモン汁	6mL

作りかた

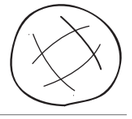
❶ **フランスパン**の作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

❷ 生地をスケッパー（または包丁）で 6 個（1 個約 100g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❸ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❹ ③を**フランスパン**の作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し
おかず・スイーツ｜75 フランスパン
（→P.42）で予熱をする。

❺ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約 6 分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタテヨコ 2 本ずつクープ（切り目）を入れる。



❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。

応用 75 シャンピニオン

加熱時間の目安 予熱 約 17 分 約 45 分

1 回に作れる分量 表示の分量

材料		9個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	300g
	小麦粉（薄力粉）	70g
	砂糖	5g
	塩	8g
	ドライイースト	5g
Ⓑ	ぬるま湯（約 30℃）	210mL
	レモン汁	6mL

作りかた

❶ **フランスパン**の作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

❷ 生地をスケッパー（または包丁）で 9 個（1 個約 67g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❸ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❹ 1 個分の生地から約⅙を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で 4 ～ 5cm の円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。

❺ ④を**フランスパン**の作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し
おかず・スイーツ｜75 フランスパン
（→P.42）で予熱をする。

❻ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

応用 75 ベーコンエピ

加熱時間の目安 予熱 約 17 分 約 45 分

1 回に作れる分量 表示の分量

材料		2本分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	300g
	小麦粉（薄力粉）	70g
	砂糖	5g
	塩	8g
	ドライイースト	5g
Ⓑ	ぬるま湯（約 30℃）	210mL
	レモン汁	6mL
	ベーコン	4 枚
	にんにく	適量
	こしょう	適量

作りかた

❶ **フランスパン**の作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

❷ 生地をスケッパー（または包丁）で 2 個（1 個約 300g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❸ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❹ ③の生地をタテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 35cm のだ円形にのばし、表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに 2 枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

❺ ④を**フランスパン**の作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し
おかず・スイーツ｜75 フランスパン
（→P.42）で予熱をする。

❻ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約 6 分）の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

オート 62 簡単パン

加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
8 個分	

材料		8個分
	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ	砂糖	9g
	塩	2g
ドライイースト		2.5g
水		カップ ½（約 100mL）
バター（室温に戻す）		12g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ[レンジ][500W][約 30 秒]（→P.43~46）で加熱して溶かし、水を加える。

❹ ③を②に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ ④を約 10 分十分にこねる。

❻ ⑤を 2 ~ 3cm の厚さに整え[スチームレンジ][発酵][8 ~ 12 分]仕上がり調節[中]（→P.52）で1次発酵をする。

❼ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❽ 生地をスケッパー（または包丁）で 8 個（1 個約 33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❾ 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。

❿ ⑨を加熱室底面にセットし[スチームレンジ][発酵][8 ~ 12 分]仕上がり調節[中]で 2 次発酵する。

⓫ 発酵後、テーブルプレートを取り外し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。

⓬ ⑪を下段に入れ[おかず・スイーツ][62 簡単パン]（→P.41）で加熱する。

簡単パンのコツ

■使えるポリ袋は
市販の 25 × 35cm ほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える半透明の袋か、透明なポリ袋です。

■発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1 次発酵は 8 ~ 12 分発酵させ、2 次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2 次発酵	12 ~ 20 分	6~8分

■生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

■生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすようにして丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

■パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

■こねあげの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

■発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少異なります。

● 1次発酵は生地が 1.2 ~ 1.5 倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。

● 2 次発酵は生地が 1.5 倍くらいになるのが目安です。

■加熱が足りなかったときは
[オーブン][予熱無][170℃]（→P.50）で様子を見ながら加熱します。

応用 62 簡単レーズンパン

加熱時間の目安	約 28 分
1 回に作れる分量	8 個分

材料（8個分）

簡単パンの材料を参照し、レーズン（30g）を加える。

作りかた

❶ 簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地にレーズンを加え[おかず・スイーツ][62 簡単パン]（→P.41）で加熱する。

応用 62 簡単あんパン

加熱時間の目安	約 28 分
1 回に作れる分量	8 個分

材料		8個分
つぶあん		200g
	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ	砂糖	9g
	塩	2g
ドライイースト		2.5g
水		カップ ½（約 100mL）
バター（室温に戻す）		12g
けしの実		適量
〈つやだし用卵〉		
卵（溶きほぐす）		½ 個
塩		少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ つぶあんは[レンジ][500W][1 分 30 秒~ 2 分]（→P.43~46）で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

❸ 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。

❹ ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。

❺ ④を加熱室底面にセットし[スチームレンジ][発酵][8 ~ 12 分]仕上がり調節[中]（→P.52）で2次発酵する。

❻ 発酵後、テーブルプレートを取り外し、生地の表面をかるく押して平らにし、生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。

❼ 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。

❽ ⑦を下段に入れ[おかず・スイーツ][62 簡単パン]（→P.41）で加熱する。

応用 62 油で揚げないカレーパン

加熱時間の目安	約 28 分
1 回に作れる分量	8 個分

材料		8個分
	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ	砂糖	9g
	塩	2g
ドライイースト		2.5g
水		カップ ½（約 100mL）
バター（室温に戻す）		12g
〈カレーあん〉		
レトルトカレー（市販の物）		1 袋（約 200g）
Ⓑ	玉ねぎ（みじん切り）	¼ 個
	小麦粉（薄力粉）	9g
小麦粉（薄力粉）		適量
卵（溶きほぐす）		1個
煎りパン粉（→ P.85）		適量

作りかた

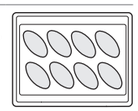
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、Ⓑを加え、よく混ぜ合わせ[レンジ][200W][7 ~ 10 分]（→P.44~46）で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから 8 等分する。

❸ 簡単パンの作りかた②~⑧を参照して生地を作る。

❹ ③をだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

❺ ④をオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。



❻ ⑤を加熱室底面にセットし[スチームレンジ][発酵][8 ~ 12 分]仕上がり調節[中]（→P.52）で2次発酵する。

❼ 発酵後、テーブルプレートを取り外し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。

❽ ⑦を下段に入れ[おかず・スイーツ][62 簡単パン]（→P.41）で加熱する。

手動 簡単肉まん

手動	使用付属品
[レンジ] 200W 4 ~ 5 分	テーブルプレート
	給水タンク 満水

材料		6個分
	小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
	砂糖	10g
	塩	2g
ぬるま湯（約 40℃）		80mL
ドライイースト		3g
冷凍シューマイ（室温に戻し、3 ~ 4 つに切る）		6個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ ②にぬるま湯を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❹ ③を約 10 分十分にこねる。

❺ ④を 2 ~ 3cm の厚さに整え、[スチームレンジ][発酵][6 ~ 10 分]仕上がり調節[中]（→P.52）で1次発酵をする。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で 6個（1 個約 40 g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらで表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 10 分休ませる。（ベンチタイム）

❾ ⑧を円形にのばしシューマイ 1 個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。

❿ 深めの耐熱容器に 2 個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き[レンジ][200W][4 ~ 5 分]（→P.44~46）で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

オート 63 ピザ（パン生地）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 22 分 約 20 分	黒皿 中段 給水タンク 満水
1 回に作れる分量	
表示の分量	

材料		直径24cmのピザ1枚分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	100g
	小麦粉（薄力粉）	50g
	砂糖	10g
	塩	2g
ドライイースト		2g
Ⓑ	ぬるま湯（約 40℃）	100mL
	オリーブ油	15mL
ピザソース（市販の物）		適量
Ⓒ	玉ねぎ（薄切り）	大 ¼ 個（約 75g）
	ベーコン（たんざく切り）	50g
	サラミソーセージ（薄切り）	8 枚
	ピーマン（輪切り）	2 個
	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小 ½ 缶（約 25g）
塩、こしょう		各少々
スタッフドオリーブ（薄切り）		4 個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）		100g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ ②にⒷを入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約 5 分十分にこねる。

❹ ③を 2 ～ 3cm の厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き スチームレンジ 発酵 約 10 分 仕上がり調節 中 (→P.52) で発酵をする。

❺ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❻ 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。（ベンチタイム）

❼ ⑥を直径約 24cm の円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。

❽ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗りⒸを並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。

❾ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ おかず・スイーツ 63 ピザ（パン生地） (→P.42) で予熱する。

❿ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。

⓫ ⑧をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れ、加熱する。

応用 63 シーフードピザ

加熱時間の目安	予熱 約 22 分/約 20 分
1 回に作れる分量	表示の分量

材料		直径24cmのピザ1枚分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	100g
	小麦粉（薄力粉）	50g
	砂糖	10g
	塩	2g
ドライイースト		2g
Ⓑ	ぬるま湯（約 40℃）	100mL
	オリーブ油	15mL
にんにく（みじん切り）		1片
オリーブ油		5mL
シーフードミックス(解凍して水けを切っておく)		100g
ピザソース（市販の物）		適量
Ⓒ	玉ねぎ（薄切り）	中 ¼ 個（約50g）
	ピーマン（輪切り）	1個
	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小 ½ 缶（約25g）
塩、こしょう		各少々
スタッフドオリーブ（薄切り）		4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）		70g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。

❸ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❹ Ⓑを③に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約 5 分十分にこねる。

❺ ④を 2 ～ 3cm の厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き スチームレンジ 発酵 約 10 分 仕上がり調節 中 (→P.52) で1次発酵をする。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をのし台で、表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。（ベンチタイム）

❽ ⑦を直径約 24cm の円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。

❾ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗りⒸと②を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。

❿ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ おかず・スイーツ 63 ピザ（パン生地） (→P.42) で予熱する。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。

⓬ ⑨をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れ、加熱する。

ピザ（パン生地）のコツ

■**焼き上がったピザを切り分けるときは**
キッチンばさみを使うと便利です。

■**焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱無 200℃ (→P.50) で様子を見ながら焼きます。

■**冷凍ピザは**
市販のピザを参照して焼きます。

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
オーブン 200℃ で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえ、中段にセットして焼く。

	予熱無	予熱有
冷凍	23 ～ 30 分	10 ～ 18 分
冷蔵	15 ～ 28 分	10 ～ 15 分

「オーブン加熱する（手動調理）予熱無」の使いかた (→P.50)
「オーブン加熱する（手動調理）予熱有」の使いかた (→P.49)

ゆで物

応用 17 ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安	使用付属品
約 2 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
4 人分	

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量

作りかた

❶ ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 17 下ゆで葉・果菜 (→P.39、40) で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

❹ 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

応用 18 イタリアンサラダ

加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
4 人分	

材料		4人分
さやいんげん（ゆでた物、半分に切る）		200g
じゃがいも		大2個（約400g）
サラミソーセージ(薄切り)		12枚
プロセスチーズ（1cm 角切り）		60g
スタッフドオリーブ(薄切り)		12個
Ⓐ	アンチョビ(みじん切り)	8枚
	玉ねぎ（みじん切り）	¼ 個(約50g)
	パセリ（みじん切り）	大さじ1
	レモン汁	大さじ1
	こしょう	少々
オリーブ油		カップ ½
レモン（くし形切り）		適量

作りかた

❶ じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 18 下ゆで根菜 (→P.39、40) で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにする。

❸ ボウルにⒶを合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

ゆで物のコツ

■**料理に合わせた下ごしらえを**
葉菜、果菜、花菜類の根元の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

■**材料に合ったアク抜きを**
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

■**水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する**
皿などは使いません。

あたため（あたためは一部のオートメニューを記載しています。）

オート 3 牛乳のあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 30 秒（200mL）	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
200 ～ 800mL	

作りかた

❶ 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き 3 飲み物・牛乳 (→P.32、33) であたためる。

オート 4 酒かん

加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分（コップ・(180ml)）	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
130 ～ 720mL	

作りかた

❶ お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き 4 酒かん (→P.32、33) でお好みの飲みかたに仕上がり調節を合わせてあたためる。

酒かんのコツ (→P.33)

■ **徳利であたためるときは**
くびれた部分より 1cm ほど下くらいまで入れます。

■ **びん詰めのお酒は**
栓を抜いてからあたためます。

■ **テーブルプレートの中央に置いて加熱します**

■ **1 おかず・ごはん (→P.26 ～ 29) では熱くなり過ぎます**

オート 7 スチームあたため

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
下記参照	

ごはんのあたため（スチーム）

加熱時間の目安	約 1 分 40 秒（150g）
1 回に作れる分量	表示の分量

材料	1 人分（1 杯）
冷やごはん	1杯（150g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き 7 スチームあたため (→P.34、35) であたためる。

オート 8 中華まんのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 4 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 個(100g)～4 個(400g)	

材料	1 人分
中華まん（1 個約 100g の物）	1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き 8 中華まんのあたため (→P.34、35) であたためる。

中華まんのあたためのコツ (→P.35)

■ **あんまんは**
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

■ **食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます**

■ **皿などの容器は使わない**
加熱し過ぎの原因になります。

■ **底に紙がついている物はそのままで**
紙をつけたまま加熱します。

■ **ラップなどのおおいはしない**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

お総菜のあたため（スチーム）

加熱時間の目安	約 1 分 40 秒（150g）
1 回に作れる分量	表示の分量

材料	1～5人分
シューマイや焼きそばなど	100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き 7 スチームあたため (→P.34、35) であたためる。

スチームあたためのコツ (→P.35)

冷凍ごはんや冷凍の調理済みのお総菜は上手にあたたまりません
冷凍ごはんのあたためは 2 冷凍ごはん (→P.30、31)、冷凍のお総菜のあたためは 5 解凍あたため (→P.30、31) で加熱します。

オート 9 揚げ物のあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分（200g）	黒皿 上段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
表示の分量	

材料	1～4人分
天ぷらまたはフライ	100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどの包装を外し、黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ 9 揚げ物のあたため (→P.34、35) で加熱する。

揚げ物のあたためのコツ (→P.35)

■ **冷凍の揚げ物はあたためることができません**
5 解凍あたため (→P.30、31) であたためます。

■ **100g 未満のあたためはできません**
100g 以上にするか、上段に黒皿を入れ オーブン 予熱無 150℃ (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

■ **天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは**
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

さくいん（50 音）

あ
アーモンドクッキー…… 106
揚げ物のあたため…… 120
あさりの酒蒸し…… 81
あじの開き…… 74
あじフライ…… 86
アップルパイ…… 110
油で揚げないカレーパン…… 117

い
イタリアンサラダ…… 119
煎りパン粉の作りかた…… 85

え
エクレア…… 109
えびの天ぷら…… 87
えびのドリア…… 77
えびフライ…… 86

お
おこわ(赤飯)…… 96
お総菜のあたため(スチーム)… 120
おでん…… 94

か
カスタードクリーム…… 108
型抜きクッキー…… 106
かつお昆布だし…… 95
カプチーノシフォンケーキ… 101
かぼちゃの煮物…… 91
かぼちゃの含め煮…… 89
カラフル野菜のグリルサラダ… 75
カラメルパウンドケーキ…… 103
カレー(ポーク＆ビーフ)…… 90
簡単あんパン…… 117
簡単肉じゃが…… 91
簡単肉まん…… 117
簡単パン…… 116
簡単レーズンパン…… 116
がんもどき…… 88

き
キャベツとあさりのスープパスタ… 97
牛肉とピーマンの細切りいため… 78
牛乳のあたため…… 120
魚介の天ぷら…… 87
きんぴらごぼう…… 94

く
クーペ・バタール(フランスパン)… 114
くしカツ…… 85
クッキー…… 106
グレービーソース…… 71

け
けんちん汁…… 95

こ
香味ソース…… 82
ゴーヤーチャンプルー…… 79
ココアシフォンケーキ…… 101
ごはんのあたため(スチーム)… 120

さ
桜えびのかき揚げ…… 87
酒かん…… 120
さけのムニエル…… 74
さつま揚げ…… 88
里いもの煮物…… 91
里いもの含め煮…… 89
さばの塩焼き…… 73
さばのみそ煮…… 94
山菜おこわ…… 96

し
シーフードピザ…… 118
塩ざけ…… 72
塩さば…… 73
市販のピザ…… 119
市販の冷凍グラタン…… 76
シフォンケーキ(プレーン)… 100
絞り出しクッキー…… 106
シャンピニオン…… 115
シュークリーム…… 108
白身魚の姿蒸し…… 81

す
炊飯(ごはん)…… 96
スチームあたため…… 120
スノークッキー…… 107
スフレチーズケーキ…… 99
スペアリブ…… 69
スポンジケーキ(デコレーションケーキ) … 98

せ
赤飯(おこわ)…… 96

ち
チキンカツ…… 85
チキンソテー…… 71
チキン南蛮…… 88
筑前煮…… 92
茶わん蒸し…… 80
中華まんのあたため…… 120
チョコバナナパウンドケーキ… 103
チンジャオロウスー…… 78
ちんすこう…… 111

て
デコレーションケーキ(スポンジケーキ) … 98
手作り豆腐…… 80
手羽先のから揚げ…… 84

と
トースト(裏返し)…… 111
トマトとベーコンのスープパスタ… 97
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…… 92
鶏のから揚げ…… 83
鶏の簡単蒸し…… 82
鶏の酒蒸し…… 81
鶏のしょうゆから揚げ…… 83
鶏の照り焼き…… 70
鶏のハーブ焼き…… 70
とんカツ…… 84
とん汁…… 95

な
なすときのこの蒸しサラダ…… 83

に
肉じゃが…… 89
肉シューマイ…… 82
肉豆腐…… 92
煮干し昆布だし…… 95

は
梅肉ソース…… 82
パウンドケーキ(プレーン)… 102
バタール・クーペ(フランスパン)… 114
バターロール(ロールパン)… 112
ハンバーグ…… 68

さくいん（50音）

ひ
ビーフシチュー…… 90
ビーフハンバーグ…… 68
ピーマンの肉詰め…… 68
ピザ(パン生地)…… 118
ヒレカツ…… 85

ふ
ブール…… 115
豚肉とキャベツの辛みそいため … 79
豚のから揚げ…… 84
豚のしょうが焼き…… 70
フランスパン(バタール・クーペ)… 114
ぶり大根…… 93
ぶりの照り焼き…… 73
ふろふき大根…… 93

へ
ベークドポテト…… 75
ベーコンエピ…… 115

ほ
ホイコウロウ…… 79
ほうれん草のおひたし…… 119
ほうれん草のキッシュ…… 77
ポークシチュー…… 90
ポテトコロッケ…… 86
ホワイトソース…… 76

ま
マーブルパウンドケーキ…… 103
マカロニグラタン…… 76
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ… 101
抹茶ロールケーキ…… 105
マドレーヌ…… 109
マフィン…… 109

む
蒸し野菜のベーコン巻き…… 82

も
モカロールケーキ…… 104

や
焼きいも…… 75
焼きそば…… 78
焼きとり…… 72
焼き豚…… 69
焼き野菜…… 75
焼きりんご…… 110
野菜の天ぷら…… 87
山形食パン…… 113
柔らかプリン…… 105

ら
らくらくクッキー…… 107
ラザニア…… 77

り
りんごのプリザーブ…… 110
りんごパウンドケーキ…… 103

ろ
ローストチキン…… 71
ローストビーフ…… 69
ロールキャベツ…… 89
ロールケーキ(プレーン)…… 104
ロールパン(バターロール)… 112

ロールパン(バターロール)… 112

ホームページからレシピ集を見る

スマートフォンやタブレット端末を使うとき

●コードを読み取る

画面の案内に従って操作する

●URL を入力　http://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-ts8/top.html
（読み取れないとき。スマートフォン対応ページです。）

パソコンを使うとき

URLを入力　http://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-ts8/index.html

お知らせ
- ●ご利用の環境によっては、コードの読み取り、ページの表示ができない場合があります。
- ●ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。
- ●レシピ集のホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。
- ●イラストはイメージです。実際とは異なることがあります。

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。
尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。
(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。
(ニ) 一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。
●保証期間は、お買い上げの日から 1 年です。
ただし、マグネトロンについては 2 年です。

修理を依頼されるときは 出張修理

「お困りのとき」「お知らせ表示が出たとき」(→P.62～65)に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
型式	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後 8 年です。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。
修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
●この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）
●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(→P.8)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談窓口	
TEL	0120−3121−11
携帯電話・PHSから	050−3155−1111（有料）
FAX	0120−3121−34
（受付時間）9:00～17:30（月～土）、9:00～17:00（日・祝日） 年末年始は休ませていただきます。	

修理に関するご相談窓口	
TEL	0120−3121−68
携帯電話・PHSから	0570−0031−68（有料）
FAX	0120−3121−87
（受付時間）9:00～19:00（月～土）、9:00～17:30（日・祝日）	

●出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。
URL http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html
または、日立家電修理 検索「修理相談／受け付け」ページ 出張修理のWeb受付 ボタンより入力画面にお進みください。
（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。
●「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
●ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

仕　様

電源		交流100V、50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
オーブン		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅487×奥行430（465※2）×高さ365mm
加熱室有効寸法		幅401×奥行344×高さ218mm
質量（重量）		約16.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
年間消費電力量の目安※3		
区分名		E
電子レンジ機能の年間消費電力量		58.9kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		20.4kWh／年
年間待機時消費電力量		0.0kWh／年※4
年間消費電力量		79.3kWh／年

※1高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※2（　）内は、ハンドルを含む奥行寸法です。
※3年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※3実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
※4コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。
（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　**電話（　　）　－**

ご購入年月日　　**年　　月　　日**

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジに触るとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	ご使用中止	故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-E5316-1A

禁無断転載・不許複製　G7（CR）